EL CONTROL DE TU ESTADO DE ÁNIMO

Psicología
Psiquiatría
Psicoterapia

Últimos títulos publicados:

120. L. Farré y otros - *Psicoterapia psicoanalítica focal y breve*
121. O. Stevenson - *La atención al niño maltratado*
122. A. Musacchio De Zan y otros - *Drogadicción*
123. H. Fernández Álvarez - *Fundamentos de un modelo integrativo en psicoterapia*
124. P. Cahn y otros - *Psida*
125. J. Manzano y F. Palacio-Espasa - *Las terapias en psiquiatría infantil y en psicopedagogía*
126. J. D. Guy - *La vida personal del psicoterapeuta*
127. A.T. Beck y A. Freeman - *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*
128. J. Safran y Z. Segal - *El proceso interpersonal en la terapia cognitiva*
129. G. Caplan - *Aspectos preventivos en salud mental*
130. A. J. Campo - *Teoría clínica y terapia psicoanalítica (1957-1991)*
131. E. Bianchi y otros - *El servicio social como proceso de ayuda*
132. G. Feixas y M.T. Miró - *Aproximaciones a la psicoterapia*
133. V. F. Guidano - *El sí-mismo en proceso*
134. V. Bruce y P. Green - *Percepción visual*
135. L. Cancrini y C. La Rosa - *La caja de Pandora*
136. N. Fejerman, H. Arroyo, M. Massaro y V. Ruggieri - *Autismo infantil y otros trastornos del desarrollo*
137. M. Pérez Pereira y J. Castro - *El desarrollo psicológico de los niños ciegos en la primera infancia*
138. J. Sobral, R. Arce y Á. Prieto - *Manual de psicología jurídica*
139. J. Moizeszowicz - *Psicofarmacología psicodinámica III*
140. J. Corsi - *Violencia familiar*
141. A. M. Washton - *La adicción a la cocaína*
142. A. Bados López - *Agorafobia I. Naturaleza, etiología y evaluación*
143. A. Bados López - *Agorafobia II. Tratamientos psicológicos y farmacológicos*
144. M. Payne - *Teorías contemporáneas del trabajo social*
145. R. Corominas y M. J. Sanz - *El minusválido físico y su entorno*
147. R. J. Sternberg - *Investigar en psicología*
148. S. Vinogradov e I. D. Yalom - *Guía breve de psicoterapia de grupo*
149. L. S. Greenberg y otros - *Facilitando el cambio emocional*
150. J. E. Azcoaga y otros - *Alteraciones del aprendizaje escolar*
151. J. Corsi y otros - *Violencia masculina en la pareja*
152. J. E. Azcoaga - *Los retardos del lenguaje en el niño*
153. J. Corominas y otros - *Psicoterapia de grupos con niños*
154. S. McNamee y K. J. Gersen - *La terapia como construcción social*
155. B. Inhelder y J. Piaget - *De la lógica del niño a la lógica del adolescente*
156. E. Torras de Beà - *Grupos de hijos y de padres en psiquiatría infantil psicoanalítica*
157. R. A. Neimeyer y M. J. Mahoney - *Constructivismo en psicoterapia*
158. G. Caplan y R. B. Caplan - *Consulta y colaboración en salud mental*
159. K. E. Asen y P. Tomson - *Intervención familiar*
160. D. Stern - *La constelación maternal*
161. R. Dallos - *Sistemas de creencias familiares*
162. E. Hurlock - *Psicología de la adolescencia*
163. J. W. Worden - *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*
164. J. Poch y A. Ávila - *Investigación en psicoterapia*
165. E. Giacomantone y A. Mejía - *Estrés preoperatorio y riesgo quirúrgico*
166. J. Rojas-Bermúdez - *Teoría y técnica psicodramáticas*
167. R. Sivak y A. Wiater - *Alexitimia, la dificultad de verbalizar los afectos*
168. H. Bleichmar - *Avances en psicoterapia psicoanalítica*
169. E. López Barbera y P. Población - *La escultura y otras técnicas psicodramáticas aplicadas en psicoterapia*
170. D. Dutton y S. Golant - *El golpeador*
171. D. Glaser y S. Frosh - *Abuso sexual infantil*
172. A. Gesell y otros - *El niño de 1 a 5 años*
173. A. Gesell y otros - *El niño de 5 a 10 años*
174. A. Gesell y otros - *El adolescente de 10 a 16 años*
175 M. A. Caudill - *Controle el dolor antes de que el dolor le controle a usted*
176. F. Casas - *Infancia: perspectivas psicosociales*
177. E. Forman - *Dilemas éticos en pediatría*
178. D. Greenberger y Ch. A. Padesky - *El control de tu estado de ánimo*
179. J. Corominas - *Psicopatología arcaica y desarrollo*

DENNIS GREENBERGER
CHRISTINE A. PADESKY

EL CONTROL DE TU ESTADO DE ÁNIMO

Manual de tratamiento de terapia cognitiva para usuarios



PAIDÓS
Barcelona
Buenos Aires
México

Título original: *Mind Over Mood. A Cognitive Therapy Treatment Manual for Clients*
Publicado en inglés por The Guilford Press, Nueva York y Londres

Traducción de Jordi Cid Colom

Cubierta de Víctor Viano

1ª edición, 1998

ISBN: 84-493-0553-5
Depósito legal: B-33.337/2001

Impreso en Novagràfik, S. L.,
Vivaldi, 5 - 08110 Barcelona

Impreso en España - Printed in Spain

SUMARIO

AGRADECIMIENTOS

Estamos en deuda con Aaron T. Beck por su desarrollo pionero de la terapia cognitiva. Su trabajo es el fundamento y la inspiración de todas las ideas de ***El control de tu estado de ánimo.*** Como mentor, colega y amigo, nos ha ayudado a ambos en nuestras carreras como psicólogos. De forma activa apoyó este proyecto y de forma generosa proporcionó *feedback* para incrementar la importancia del libro para los clientes. Nosotros esperamos que este manual sea consistente con su visión de la terapia cognitiva y proporcione una guía clara para que las personas puedan ayudarse a sí mismas, un compromiso central de su propio trabajo que nos ha transmitido a nosotros.

Kathleen A. Mooney criticó las tempranas versiones de este libro y proporcionó *feedback* para cada capítulo. Ella con su amable honestidad, interminable entusiasmo, y creatividad como cualificada terapeuta cognitiva, además de su experto diseño visual y editorial, realzó de forma importante el contenido y el formato de este libro.

Kitty Moore ofreció una valiosa asistencia editorial en los momentos críticos del desarrollo de este libro. Desde las iniciales sesiones creativas de planificación para repartir el libro en la producción, ella fue una fuerte partidaria de ***El control de tu estado de ánimo*** y una fuente de estimulación para nosotros. De hecho todas las personas con las cuales trabajamos en Guilford reflejaron constantemente el profesionalismo, inteligencia y integridad que hace de Guilford un líder en las publicaciones de salud mental. Nosotros extendemos nuestro especial agradecimiento a Seymour Weingarten, el editor, por compartir nuestra visión, y a la Responsable de Edición, Rowena Howells, por dar a nuestro libro una especial atención personal.

Gracias especiales a Jan Janssen por mecanografiar las innumerables versiones y revisiones, a menudo hasta la hora límite. Ella tenía una maravillosa habilidad para mantener la alegría y la gracia bajo todas las condiciones de trabajo.

El *feedback* de Rose Mooney en las tempranas versiones condujo a reestructurar numerosos capítulos para mejorar la legibilidad. Ella sirvió como nuestra imagen de una lectora reflexiva al mismo tiempo que escribíamos este libro.

La comunidad de la terapia cognitiva ha contribuido en este libro de innumerables formas. Entre los terapeutas cognitivos que leyeron las primeras versiones y que proporcionaron valiosas sugerencias se incluyen Judy Beck, Don Meichenbaum, Jacqueline Persons, Paul Salkovskis, James Shenk y Jesse Wright. Algunos acordaron tomar la delantera e iniciaron proyectos de investigación para evaluar el impacto de este manual en los resultados clínicos: Gillian Butler y Helen Kennerley de la Universidad de Oxford, Cary Glass de la Kaiser Permanente, Jan Scott de la Universidad de Newcastle-upon-Tyne, y Michael Thase del Western Psychiatric Institute en Pittsburgh.Varias personas utilizaron las versiones de este manuscrito en hospitales con pacientes ingresados y proporcionaron un temprano apoyo a nuestras ideas: Joe Arnold, China Dusk, Jennifer Fog-Toops, Martin Brenner, Linda Donelson, y Judy House.

Estos y otros terapeutas cognitivos nos enseñaron a través de sus experiencias, de su autoconocimiento, y de sus innovaciones clínicas. Personas adicionales que merezcan un especial reconocimiento en esta categoría son: David Clark, Denise Davis, Gary Emery, Melanie Fennell, Barbara Fleming, Art Freemen, Steve Hollon, Robin Jarrett, Bruce Liese, Jim Pretzer y Jeff Young. Semanalmente consultábamos casos en el Centro de Terapia Cognitiva de Newport Beach con Diane Cornsweet, Kathleen Mooney, Marcia Mordkin, Marlyn Osborn, Karen Simon, Gail Simpson, Steve Sultanoff, y Linda Wise, lo que desarrolló las habilidades y el conocimiento de Christine Padesky durante el curso de escritura de este libro.

Somos afortunados al tener muchos colegas creativos. También estamos agradecidos a nuestro propio proceso de colaboración al escribir este libro, lo cual fue un placer; las risas y los descubrimientos acompañaron a nuestro trabajo. Literalmente escribimos cada página conjuntamente, un proceso que fue una labor intensa pero que produjo un texto mucho mejor que si uno de nosotros lo hubiera escrito solo.

Muchos clientes utilizaron versiones de ***El control de tu estado de ánimo*** y nos ofrecieron un atento *feedback*.[1] Además, a cada cliente con el que trabajábamos se le hicieron preguntas y se compartieron experiencias que contribuyeron a comprender cómo la gente cambia. Aunque somos incapaces de agradecérselo personalmente, este libro es el producto de nuestro interés y del trabajo duro. Vosotros nos habéis enseñado a ser mejores terapeutas y esperamos que vuestras lecciones se reflejen en este libro.

De forma individual

Gracias a Deidre Greenberger por su calidez y amor. Su inquebrantable fe en mí y en este proyecto es una fuente de fuerza continua. Su inteligencia, humor, espontaneidad, curiosidad y sabiduría se añadieron a este libro y a mi vida. Y a Elysa y Alanna Greenberger, las dos bendiciones más dulces de mi vida.

Dennis Greenberger

1. El término *feedback* se traduce literalmente como reacción, realimentación. Este término en psicología significa retroalimentación, o sea, recepción de la información sobre el resultado de la ejecución de una conducta por parte del propio sujeto que la realiza. En este caso, dar la opinión sobre la utilidad de este manual durante su uso por parte de los clientes. *(N. del t.)*

Extiendo mi especial aprecio a todos los terapeutas que han asistido a mis programas de entrenamiento y talleres de trabajo, especialmente a los participantes en el Programa intensivo de entrenamiento, el Taller de otoño anual, y el Campamento de terapia cognitiva I y II. Vuestras maravillosas preguntas y la dedicación para llegar a ser excelentes terapeutas cognitivos me ha inspirado a intentar escribir más claramente las explicaciones de cómo se hace la terapia cognitiva. Con optimismo, este libro mostrará a muchas personas cómo se utiliza la terapia cognitiva para mejorar sus emociones y sus vidas.

Christine A. Padesky

PREFACIO

Es poco frecuente escribir un libro que dé verdaderamente la oportunidad de cambiar de vida. *El control de tu estado de ánimo* es este libro. Greenberger y Padesky han destilado el saber y la ciencia de la psicoterapia y han escrito un manual de fácil comprensión para el cambio. Este libro va a ser leído, releído y recomendado a los demás, por terapeutas, pacientes y personas que busquen mejorar sus vidas.

Cuando por primera vez empecé a desarrollar la terapia cognitiva a finales de los años cincuenta, no tenía ni idea de que llegaría a ser una de las psicoterapias con más éxito y más practicadas en el mundo. Originariamente, esta terapia fue ideada para ayudar a las personas a superar la depresión. Nuestros resultados positivos en el tratamiento de la depresión fueron seguidos por un amplio interés en la terapia cognitiva. Hoy en día, la terapia cognitiva es el método de psicoterapia de más rápido crecimiento, en gran medida porque el tratamiento ha demostrado ser efectivo y a menudo rápido en numerosos estudios controlados.

En las décadas pasadas, la terapia cognitiva se ha utilizado con éxito para ayudar a pacientes con depresión, trastorno de pánico, fobias, ansiedad, ira, trastornos relacionados con el estrés, problemas de relación, abuso de drogas y alcohol, trastornos de la alimentación, y la mayoría de las otras dificultades que llevan a las personas al terapeuta. Este libro enseña a los lectores los principios básicos que han hecho a esta terapia eficaz ante todos estos problemas.

El control de tu estado de ánimo constituirá un hito significativo en la evolución de la terapia cognitiva. Nunca antes los aspectos prácticos de la terapia cognitiva se habían explicado de forma tan detallada, explícita y paso a paso para el público no especializado. Greenberger y Padesky proporcionan generosamente las preguntas clave, las indicaciones y los recordatorios, y los registros que han desarrollado en sus propias prácticas clínicas, los cuales pueden ser al mismo tiempo el vehículo y el mapa de carreteras para las personas que buscan hacer cambios fundamentales en sus vidas. Éste es un libro poco

frecuente y especial que puede utilizarse fácilmente tanto en forma de autoayuda o como un accesorio para la terapia.

Greenberger y Padesky han sido estudiantes, colegas y amigos míos durante muchos años. Juntos, consiguen la combinación única de talento, experiencia, y educación que les ha ayudado a realizar este libro. Dennis Greenberger ha sido un innovador en la aplicación de la terapia cognitiva en régimen de ingreso hospitalario. Su trabajo con pacientes internos le ha dado unos conocimientos extraordinarios para trabajar con pacientes con importantes desafíos en sus vidas, incluso pacientes con riesgo suicida. Además, el Dr. Greenberger ha sido un visionario al anticipar las direcciones del futuro desarrollo de la terapia cognitiva. Siempre está deseoso de hacer que la terapia cognitiva esté mucho más disponible y accesible tanto a los terapeutas como al público en general. El Dr. Greenberger es un terapeuta con talento, un profesor con experiencia y el experto promotor del programa.

Christine Padesdy y yo hemos trabajado juntos desde 1982, enseñando terapia cognitiva a miles de terapeutas de todo el mundo. Después de cientos de horas de conversación, ella entiende la terapia cognitiva mejor que casi ningún otro terapeuta. He observado y admirado la calidez, la claridad y la concentración de que hace gala en sus relaciones con los clientes. La Dra. Padesky fundó el Centro de Terapia Cognitiva en Newport Beach, California, en 1983. Éste llegó a ser el mayor centro de entrenamiento de terapia cognitiva para terapeutas en el oeste de los Estados Unidos. Como profesora de talleres de trabajo, ha enseñado terapia cognitiva a más terapeutas que cualquier otra persona a excepción de mí mismo. Es respetada por sus colegas y en 1992 fue votada y elegida presidente de la International Association for Cognitive Psychotherapy.[1]

La visión y la innovación del Dr. Greenberger combinada con las excelentes habilidades como profesora y terapeuta de la Dra. Padesky están condensadas en este libro ejemplar. De la misma forma que *Cognitive Therapy of Depression*,[2] que coescribí con John Rush, Brian Shaw, y Gary Emery (Nueva York, Guilford Press, 1979), revolucionó la forma de realizar la terapia, *El control de tu estado de ánimo* da un modelo de cómo la terapia cognitiva va a ser utilizada por los pacientes. Estas instrucciones explícitas ayudarán a los pacientes a adherirse más fielmente a los principios de la terapia cognitiva y consecuentemente va a mejorar la calidad de su terapia. *El control de tu estado de ánimo* es una herramienta efectiva que pone a la terapia cognitiva en las manos del lector.

Dr. Aaron T. Beck
Profesor universitario de Psiquiatría
Universidad de Pensilvania

1. Literalmente, Asociación Internacional de Psicoterapia Cognitiva. *(N. del t.)*
2. Trad. cast.: *Terapia cognitiva de la depresión*, Bilbao, Desclée de Brower, 1986.

PRÓLOGO

Una ostra crea una perla a partir de un grano de arena. El grano de arena es un agente irritante para la ostra. En respuesta a esta incomodidad, la ostra crea una capa protectora lisa que reviste la arena y le provee un alivio. El resultado es una bonita perla.

Para una ostra, un agente irritante llega a ser la semilla de algo nuevo. Del mismo modo, *El control de tu estado de ánimo* te ayudará a desarrollar algo valioso desde tu actual incomodidad. Las habilidades que se enseñan en este libro te ayudarán a sentirte mejor y a continuar valorándote a lo largo de tu vida, una vez que tus problemas iniciales se hayan solucionado.

¿CÓMO TE AYUDARÁ ESTE LIBRO?

El control de tu estado de ánimo te enseña métodos que han mostrado ser útiles para los problemas del estado de ánimo como la depresión, la ansiedad, la cólera, el pánico, los celos, la culpabilidad y la vergüenza. Las estrategias descritas en este libro pueden también ayudarte a solucionar los problemas en las relaciones, a manejar mejor el estrés, a mejorar tu autoestima, a llegar a ser menos miedoso y a ser más seguro. Además, estas estrategias te ayudarán si estás luchando para mantenerte abstinente o para vivir tu vida sin drogas. *El control de tu estado de ánimo* proporciona la estructura que puede ayudarte a proceder eficiente y rápidamente a hacer cambios.

Las ideas de este libro provienen de la terapia cognitiva, hoy en día una de las formas de psicoterapia con mayor éxito. «Cognitiva» significa «procesos de pensamiento» al mismo tiempo que «conocimiento» o «percepción». Los terapeutas cognitivos enfatizan el examen de los pensamientos y de las creencias conectadas a nuestras emociones, conductas, experiencias físicas y a los eventos de nuestras vidas. Una idea central en la tera-

pia cognitiva es que nuestra ***percepción*** de un evento o experiencia afecta poderosamente a nuestras respuestas emocionales, conductuales, y fisiológicas.

Por ejemplo, si estás en la cola de una tienda de comestibles, y piensas «Voy a estar un rato, será mejor que me relaje», probablemente te sentirás calmado. Tu cuerpo estará relajado, a lo mejor empezarás una conversación con alguien que esté cerca de ti o cogerás una revista. En cambio, si pensaras «Este sitio no está bien regentado. No es justo tener que hacer una cola tan larga», te sentirías enfadado. Tu cuerpo estaría tenso o inquieto, y pasarías tu tiempo mirando tu reloj o quejándote al dependiente.

El control de tu estado de ánimo te enseña a identificar tus pensamientos, emociones, conductas y reacciones físicas desde las pequeñas situaciones hasta los mayores eventos de tu vida. Aprenderás a probar el significado y la utilidad de la diversidad de pensamientos que tienes durante el día y a cambiar los patrones de pensamientos que te tienen atrapado en emociones, conductas o relaciones interpersonales disfuncionales. Además, aprenderás a hacer cambios en tu vida, cuando tus pensamientos te alerten de que tus problemas necesitan solución.

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Este libro es diferente de la mayoría de los libros que has leído. ***El control de tu estado de ánimo*** te enseña las habilidades que son necesarias para hacer un cambio fundamental en tus emociones, conductas y relaciones. Además, es importante para ti completar los ejercicios de cada capítulo. Si vas demasiado rápido pasando las hojas del libro, sin darte demasiado tiempo a ti mismo para practicar las habilidades que se enseñan, no aprenderás cómo aplicar las habilidades a tus propios problemas. Incluso algunas de las habilidades que parecen fáciles pueden ser más complicadas de lo que parecen cuando intentas hacerlas realidad.

Si un terapeuta u otro profesional te recomienda este libro, él o ella puede sugerirte que leas los capítulos en un orden diferente del que aparece aquí. Aunque cada capítulo añade conocimiento y habilidades, algunas personas no necesitan utilizarlos todos. Cada capítulo incluye ejercicios que guían el descubrimiento de importantes puntos de aprendizaje. En el apéndice, al final del libro, puedes encontrar copias adicionales de los registros de ejercicios, por lo tanto puedes duplicarlos y utilizarlos cada vez que pienses que te pueden ayudar.

Esperamos que, como a muchas personas que han aprendido los métodos que se enseñan en este libro, resuelvas el malestar inicial que te ha llevado a ***El control de tu estado de ánimo*** como «una bendición disfrazada», porque te proporciona la oportunidad y la motivación para desarrollar perspectivas como las perlas que te ayudarán a vivir el resto de tu vida de forma más plena.

CAPÍTULO 1

COMPRENDE TUS PROBLEMAS

BEN: *odio hacerme viejo*

Una tarde un terapeuta recibió una llamada telefónica de Silvia, una mujer de 68 años de edad que estaba preocupada por su marido, Ben. Había leído un artículo en el *Reader's Digest* acerca de la depresión y se preguntaba si era lo que le estaba ocurriendo a su marido. Durante los últimos seis meses, Ben se quejaba constantemente de sentirse cansado. Silvia todavía le oía pasear alrededor del salón a las tres de la mañana, incapaz de dormir. Además, decía que él no era cariñoso con ella, a menudo estaba irritado y no mostraba interés en ir a jugar al golf o en visitar a los amigos. Después de un chequeo médico anual que aclaró que Ben no tenía ningún problema físico, éste le dijo a su mujer: «Odio hacerme viejo, me hace sentir decaído».

El terapeuta pidió hablar con Ben y éste, de mala gana, se puso al teléfono. Le dijo al terapeuta que no se lo tomase de forma personal pero que él no creía mucho en «los doctores de la mente», y no quería ver al terapeuta porque no estaba loco, sólo viejo. «¡Tú tampoco serías feliz si tuvieras 71 años y te doliera todo el cuerpo!» Le dijo que iría a una cita sólo para complacer a Silvia, pero que deseaba que no le costara demasiado porque estaba seguro de que no podría ayudarle.

La forma de entender nuestros problemas tiene un efecto sobre cómo nos enfrentaremos a ellos. Ben pensaba que sus problemas con el sueño, el cansancio, la irritabilidad, la falta de interés en jugar al golf con los amigos, eran partes normales de hacerse mayor. Hacerse viejo es algo que Ben no podía cambiar, por lo tanto no esperaba que se pudiese hacer nada para ayudarle a sentirse mejor.

Cuando una persona viene a un terapeuta con problemas, la primera cosa que el terapeuta hace es animarle a comprenderlos. El terapeuta hace preguntas sobre los cinco aspectos de la vida que se muestran en la figura 1.1: pensamientos (creencias, imágenes, memorias), emociones, conductas, reacciones físicas, y ambiente (pasado y presente).

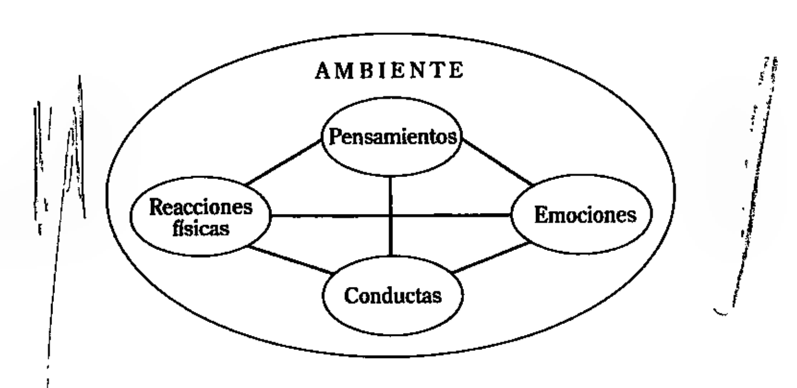


Figura 1.1. Los cinco aspectos de nuestras experiencias de la vida. Centro de Terapia Cognitiva, 1986, Newport Beach, CA.

Observa que las cinco áreas están interconectadas. Las líneas muestran que cada uno de los diferentes aspectos de las vidas de las personas influyen en todos los demás. Por ejemplo, los cambios en nuestras conductas influyen en cómo las personas pensamos y también en cómo nos sentimos (tanto física como emocionalmente). Igualmente, los cambios en nuestros pensamientos afectan a nuestras conductas, emociones, reacciones físicas, y llevarían a cambios en nuestro ambiente social. La comprensión de cómo estas cinco facetas de nuestras vidas interaccionan puede ayudarnos a entender nuestros problemas.

Veamos a Ben y a su terapeuta en su primer encuentro para ver qué podemos aprender que nos ayude a entender sus problemas. En la sala de espera, el terapeuta inmediatamente descubrió la diferencia entre la apariencia de Silvia y la de Ben. Silvia se había vestido cuidadosamente para el encuentro, llevaba una falda de color rosa conjuntada con una blusa floreada, pendientes y zapatos. Se levantó de su silla y recibió al terapeuta con una sonrisa expectante y unos ojos brillantes y ilusionados. En contraste, Ben estaba hundido ligeramente en su silla, y aunque estaba vestido con esmero con unos pantalones de golf y una camiseta, tenía un círculo de barba no rasurado en la parte izquierda de su mentón. Sus ojos eran profundos y estaban rodeados por unas oscuras ojeras, dando signos de fatiga. Se levantó sofocado y despacio para recibir al terapeuta, diciendo ceñudamente: «Bien, aquí me tienes durante una hora».

A medida que el terapeuta, amablemente, preguntaba a Ben durante los siguientes treinta minutos, éste relataba despacio su historia. A cada pregunta le miraba profundamente y entonces le respondía de forma terminante. Ben había sido cartero durante treinta y cinco años, trabajando en el mismo barrio durante los últimos catorce. Después de su jubilación, se convirtió en un jugador de golf habitual, jugando cuatro veces a la semana con tres amigos jubilados. A Ben también le gustaba trabajar en el garaje, realizando los proyectos de casa y reparando las bicicletas a sus ocho nietos y a sus amigos. Regularmente aconsejaba financieramente a sus tres hijos y se sentía orgulloso de tener una buena relación con cada uno de ellos.

Dieciocho meses antes, a Silvia se le había diagnosticado un cáncer de pecho. El cán-

cer se diagnosticó a tiempo, y se recuperó bien después de la operación y de la quimioterapia. Ben se puso a llorar cuando empezó a hablar acerca de su enfermedad: «Pensé que la perdía y no sabía qué hacer». Al mismo tiempo que decía esto, Silvia le cogió rápidamente del brazo y dijo: «Pero estoy bien, cariño. Todo se resolvió bien». Ben tragó saliva y bajó la cabeza.

Mientra Silvia estaba inmersa en el tratamiento del cáncer, uno de sus amigos de jugar a golf, Louie, cayó repentinamente enfermo de una neumonía y murió. Louie era su amigo desde hacía dieciocho años, y Ben sintió su pérdida profundamente. Se sentía enfadado con Louie por no haber ido al hospital más pronto, porque con un tratamiento a tiempo hubiese salvado la vida. Silvia dijo que Ben llegó a estar obsesionado con seguir la pista de las visitas del tratamiento del cáncer después de la muerte de Louie. «Pienso que Ben pensaba que sería el responsable de mi muerte si nos olvidábamos de una cita», dijo Silvia. Ben dejó de jugar a golf y se dedicó al cuidado de Silvia.

«Después de que finalizara el tratamiento de Silvia, sabía que el alivio sólo sería temporal. El resto de mi vida se llenaría con la enfermedad y la muerte. Ya me sentí mitad muerto. Una persona joven como usted no puede entender esto.» Ben continuó: «Esto es lo menos malo, porque, ¿para qué sirvo? Mis nietos ahora se arreglan sus propias bicicletas. Mis hijos tienen unos planes financieros, y Silvia probablemente estaría más alegre si yo no la arrastrara al fondo. No sé lo que es peor, morir o vivir, y dejar a todos en paz porque todos mis amigos están muertos».

Después de oír la historia de Ben y de revisar el informe del médico, que descartaba cualquier problema físico, estaba claro para el terapeuta que en realidad estaba deprimido. Estaba experimentando síntomas físicos (insomnio, pérdida del apetito, fatiga), cambios conductuales (había dejado de hacer actividades, evitaba a los amigos), cambios en el estado de ánimo (tristeza, irritabilidad, culpa) y un estilo de pensamiento (negativo, autocrítico, y pesimista) consecuente con la depresión. Como es frecuente en el caso de la depresión, Ben ha experimentado un buen número de pérdidas y periodos de estrés en los dos años precedentes (el cáncer de Silvia, la muerte de Louie, y la reducción de la percepción del grado en que sus hijos y nietos le necesitaban).

Aunque Ben era escéptico acerca de que la terapia podría ayudarle, con el estímulo de Silvia aceptó ir a tres sesiones más antes de decidir si continuar o no continuar.

COMPRENDER LOS PROBLEMAS DE BEN

Durante la segunda cita, el terapeuta le ayudó a hacer una lista de sus cambios personales utilizando el modelo de la figura 1.1. Sólo entonces Ben observó el número de cambios *ambientales* y los eventos de su vida (el cáncer de Silvia, la muerte de Louie) que le habían provocado cambios *conductuales* (acabó con su grupo regular de golf de cuatro personas, y con los viajes extras al hospital para el tratamiento del cáncer de Silvia). Además comenzó a *pensar* de forma distinta de sí mismo y de su vida («Todos los que cuido se mueren», «Mis hijos y nietos ya no me necesitan más») y se sentía peor tanto *emocionalmente* (irritable, triste) como *físicamente* (cansado, y con problemas para dormir).

Ben vio cómo cada uno de los cinco aspectos de la vida influenciaban a los otros cuatro, arrastrándole a un profundo estado de tristeza. Por ejemplo, como resultado de pensar «Todos mis amigos morirán pronto porque nos estamos haciendo viejos» (cambio de pensamiento), Ben dejó de llamarles por teléfono (cambio de conducta). A medida que estaba más aislado de sus amigos, empezó a sentir soledad y tristeza (cambio del estado de ánimo) y su inactividad contribuyó a hacer que se sintiera cansado (cambio físico). Desde entonces ya no llamaba a sus amigos o no hacía cosas con ellos; muchos de ellos dejaron de llamarle (cambios en el ambiente social). A lo largo del tiempo, la interacción de estas fuerzas arrastró a Ben en una espiral hacia abajo de depresión.

Al principio, cuando su terapeuta señaló este patrón, Ben se desalentó: «¡Esto es desesperanzador, entonces, cada una de estas cosas irán cada vez peor hasta que me muera!». El terapeuta señaló que, puesto que cada una de las cinco áreas de la vida estaban conectadas con las otras cuatro, las pequeñas mejorías en una de estas áreas contribuiría a cambios positivos en las otras cuatro. La terapia ayudaría a Ben a comprender que los pequeños cambios le harían sentirse mejor.

Ben es una de las cuatro personas que encontrarás en este capítulo, las seguiremos a través de este libro. Estas cuatro personas son representativas de la clase de personas a quien a menudo se ayuda con los métodos descritos en *El control de tu estado de ánimo*. Para proteger la confidencialidad, los datos personales se han cambiado y alguna información descriptiva es una composición de varios clientes. Además, toda la información es consistente con nuestra experiencia como terapeutas que ayudan a las personas con estos tipos de problemas.

MARISA: *mi vida carece de valor para vivirla*

Marisa también está deprimida. Durante el primer encuentro con su terapeuta, estaba segura de que estaría cada vez más molesta y empezaba a sentirse fuera de control. Le dijo que la depresión había sido peor durante los seis meses previos. La depresión le asustaba porque había estado gravemente deprimida dos veces antes –una cuando tenía 18 años y otra a la edad de 25 años– y en cada episodio se había intentado suicidar. Con lágrimas en los ojos, se subió la manga de la camisa y le mostró las cicatrices en la muñeca de su primer intento de suicidio.

Marisa dijo que su padre le había molestado sexualmente entre los 6 y los 14 años. A los 14 años sus padres se divorciaron. En esas fechas, Marisa ya pensaba en sí misma en términos negativos. «Decidí que debía ser mala para que mi padre me hiriera como lo hacía. Tenía miedo de estar cerca de otros niños por temor a que ellos supieran lo que me había ocurrido; tenía miedo de los adultos porque pensaba que me herirían.»

Dada su historia de baja autoestima, no es sorprendente que Marisa acordara casarse con su primer novio, Carl. Ella y Carl se casaron a los 17 años al quedarse embarazada y se divorció tres años después, justamente después del nacimiento de su segundo hijo. Su segundo matrimonio, a los 23 años, duró sólo dos años. Sus dos maridos eran alcohólicos y abusaban físicamente de ella.

A pesar de estar deprimida durante los dieciocho meses que siguieron a su segundo divorcio, Marisa resurgió de este desesperado periodo de su vida sintiéndose más fuerte. Decidió que cuidaría a sus hijos mejor por sí misma, sin su ex marido. Empezó a trabajar y mantuvo a sus hijos con la ayuda de un vecino que les cuidaba durante el día. Ella era una madre cariñosa para sus hijos y estaba orgullosa de ellos. El hijo mayor, entonces con 18 años, empezaba la E.G.B. y el más joven estaba en el instituto.

En el momento de la consulta, con 36 años, Marisa trabajaba como asistente de personal en una fábrica de manufacturación. A pesar de su éxito como madre trabajadora, Marisa era autocrítica. Durante la primera cita, ella tuvo un mínimo contacto visual, con la mirada fija en sus manos, que estaban apoyadas en las rodillas. Hablaba con una voz baja monocorde y no sonreía. En muchas ocasiones, de sus ojos brotaban lágrimas mientras hablaba de lo «inútil» que era y del futuro poco prometedor que tendría. «Pienso cada vez más a menudo en el suicidio. Mis hijos son lo suficientemente mayores para cuidar de sí mismos. Mi dolor nunca finalizará. La muerte es la única salida.»

Como respuesta a las preguntas que se referían a su vida y a las cosas que le hicieron sentirse así, con este malestar, Marisa describió sentir una intensa tristeza durante todo el día. A medida que su depresión iba empeorando a lo largo de los últimos seis meses, Marisa tenía una dificultad progresiva para trabajar y para concentrarse en su trabajo. Había tenido dos avisos verbales y una nota escrita de su supervisor en la cual cuestionaba lo oportuno, la cualidad y la cantidad de su trabajo. Encontraba que cada vez estaba más cansada y cada vez menos motivada.

En casa, Marisa sólo quería quedarse sola. No quería contestar el teléfono o hablar con su familia o sus amigos. Preparaba comidas mínimas para sus hijos y después se encerraba en su habitación, mirando la televisión hasta que se dormía.

En la primera cita, Marisa no estaba especialmente optimista acerca de que la terapia cognitiva le ayudara, pero había prometido a su médico de familia que se daría una oportunidad. Sentía que tenía un número limitado de elecciones y si el tratamiento no funcionaba el suicidio sería la única opción que le quedaría. Huelga decir que el terapeuta estaba muy preocupado por Marisa y quería ayudarle a empezar a sentirse mejor lo más rápido posible. El terapeuta le remitió a un psiquiatra para una consulta para ver si la medicación podría ayudarle, aunque los antidepresivos le habían ayudado mínimamente en el pasado. La siguiente cita se fijó sólo para pocos días después, para que Marisa no tuviera que esperar mucho tiempo para empezar.

Comprender los problemas de Marisa

Si utilizamos el modelo de cinco puntos de la figura 1.1. para comprender la depresión de Marisa, vemos algunas similitudes entre los patrones de pensamiento de Marisa y de Ben, el estado de ánimo, la conducta, y las experiencias físicas. Sin embargo, el ambiente social que forma parte de la depresión de Marisa empieza en su infancia temprana.

La siguiente lista resume la depresión de Marisa:

Cambios ambientales/Situaciones de la vida: sexualmente molestada por su padre; dos maridos alcohólicos y abusivos; madre soltera de dos adolescentes; *feedback* negativo de su encargado de trabajo.

Reacciones físicas: cansada la mayor parte del tiempo.

Emociones: deprimida.

Conductas: dificultad para trabajar; aislarse de las demás personas; llorar, intentos de suicidio.

Pensamientos: «No soy buena», «Soy un fracaso», «Nunca voy a estar bien», «Mi vida es desesperanzada», «Sería mejor que me matara».

Algunas personas pensarían que Marisa estaba condenada a la depresión a causa de sus crueles experiencias de vida. Como podrás ver, esto no fue verdad.

LINDA: *¡mi vida sería fantástica si no tuviera ataques de pánico!*

«Uno de mis amigos me ha dicho que hay una nueva terapia para los ataques de pánico. ¿Crees que podrías ayudarme?» Quien llamaba era muy directa en su pregunta. Su voz era firme y segura como si interrogase al terapeuta sobre la terapia cognitiva. Fue igualmente directa en contar las experiencias recientes que le habían inducido a llamar. «Mi nombre es Linda. Tengo 29 años y excepto un miedo a volar en los aviones, nunca he tenido otros problemas que no haya podido manejar por mí misma. Soy supervisora de *marketing* en un compañía telefónica y siempre me ha gustado mi trabajo, hasta hace dos meses. Dos meses atrás ascendí a supervisora regional. Ahora voy a tener que volar a lo largo de toda la costa oeste y me altero por la presencia de sudores fríos cuando pienso en ello. Estaba pensando en renunciar a la promoción cuando un amigo me dijo que primero te llamara. ¿Puedes ayudarme?»

Linda llegó pronto a su primera cita con una cartera y una libreta dispuesta a empezar a aprender lo que tenía que hacer. Había tenido miedo de volar toda su vida, un miedo que ella sospechaba que había aprendido de su madre, quien evitaba los aviones. Sus ataques de pánico eran más recientes y en realidad precedían a la promoción laboral.

Linda recordaba que su primer ataque de pánico había ocurrido ocho meses atrás cuando observó que su corazón palpitaba en la tienda de comestibles durante la compra del fin de semana. No podía comprender por qué le estaba ocurriendo esto y empezó a asustarse un poco. Ésta fue la primera vez que le asaltó un sudor frío. Al mismo tiempo pensó que estaba teniendo un ataque de corazón, pero fue a un servicio de urgencias hospitalarias donde le aseguraron que no tenía problemas físicos.

Linda continuó teniendo ataques de pánico una o dos veces al mes hasta la reciente promoción laboral. Desde su promoción le habían asaltado miedos varias veces a la semana. Su corazón se aceleraba, le asaltaban sudores, y se encontraba luchando por respirar. El sentimiento asustadizo «solamente aparecía de forma inesperada, incluso en casa» y duraba unos pocos minutos hasta que desaparecía al menos tan rápido como había venido.

«Me mantengo, me las he arreglado para comprar un pequeño piso, tengo buenos amigos y una familia que me apoya, no bebo ni tomo drogas, siempre he vivido una buena vida. ¿Por qué me está ocurriendo esto a mí?» Linda tenía, de hecho, todo para ser feliz, un buen trabajo y una vida equilibrada. El único trauma importante había sido la muerte de su padre un año atrás. Ella le echaba de menos, aunque todavía tenía el consuelo de las relaciones con su madre y con sus dos hermanos, que vivían cerca. Aunque su empleo requería trabajar duro, Linda parecía divertirse con la presión y se manejaba bien con el estrés.

¿Por qué Linda estaba sufriendo de ataques de pánico? En los siguientes capítulos, verás cómo Linda aprendió a descubrir e interpretar las causas de sus ataques de pánico. Mediante un mayor aprendizaje de sus reacciones físicas, pensamientos y conductas, Linda no sólo aprendió a vencer su pánico, también llegó a volar con frecuencia para la compañía telefónica.

Comprender los problemas de Linda

Linda tiene ataques de pánico y también tiene miedo a volar en los aviones; ambos problemas están relacionados con la ansiedad. ¿Se puede utilizar el modelo de la figura 1.1 para entender la ansiedad? Observa el resumen de las cinco áreas de la experiencia de Linda:

Cambios ambientales/Situaciones de la vida: muerte de su padre; promoción en el trabajo.
Reacciones físicas: sudores fríos, palpitaciones; dificultades de respiración.
Emociones: miedo, pánico.
Conductas: evitar volar, renunciaría a la promoción en el trabajo.
Pensamientos: «Voy a tener un ataque de corazón», «Si vuelo, algo malo va a ocurrir».

Como puedes ver, el modelo de cinco puntos te ayuda a describir tanto la ansiedad como la depresión. Observa algunas de las diferencias entre la ansiedad y la depresión. Los cambios físicos asociados con la depresión implican ir disminuyendo la marcha –problemas para dormir (Ben) y sentirse cansado (Ben y Marisa)– mientras que la ansiedad está normalmente marcada por un aceleración de las reacciones físicas –palpitaciones del corazón, aumento de la respiración (Linda)–. Con la depresión, las personas tienen dificultades para hacer cosas y a menudo les molestan las personas. Linda dice divertirse con las personas y con su trabajo, pero evita cosas específicas que la hacen sentir nerviosa. La evitación es la característica de la ansiedad.

Por último, el pensamiento es bastante diferente en los estados de depresión y ansiedad. Ben y Marisa ilustran el pensamiento deprimido, el cual tiende a ser negativo, desesperado, y autocrítico. El pensamiento de Linda es más catastrófico («Voy a tener un ataque de corazón») e implica la preocupación por algunos eventos futuros específicos

(un vuelo en avión), lo cual es más típico de la ansiedad. Más que pensar en sí misma en términos negativos generales, como las personas hacen cuando están deprimidas, Linda se ve vulnerable en unas pocas situaciones específicas, lo que es un punto de vista más típico de la ansiedad. Los capítulos 10, 11 y 12 proporcionan un resumen de las características que distinguen a los diferentes estados de ánimo.

VIC: *ayúdame a ser más perfecto*

Vic, un ejecutivo de *marketing* de 49 años, empezó la terapia tres años después de asumir su alcoholismo y de reunirse con Alcohólicos Anónimos (A.A.). Medía aproximadamente un metro ochenta de altura y tenía una constitución atlética. Vic llegó a su primera cita vestido con esmero con un traje gris rayado y una corbata marrón. Cada parte del aspecto de Vic era perfecta, desde su pelo cuidadosamente peinado hasta los zapatos impecablemente limpios.

A pesar de los frecuentes deseos de beber, Vic no había probado ni una gota de alcohol en tres años. Su deseo de beber era intenso cuando se sentía triste o nervioso. En esas ocasiones, pensaba: «El alcohol me hará sentir mejor y me aliviará esos sentimientos desagradables». Su asistencia a las reuniones de A.A. era irregular y la resistencia a beber era una lucha.

Vic tenía periodos de depresión, durante los cuales se veía a sí mismo como «nada bueno», «inútil» , y «un fracaso». A menudo estaba inquieto y nervioso. Durante estos periodos de nerviosismo, a Vic le preocupaba una y otra vez ser despedido de su trabajo por poco rendimiento a pesar del hecho de recibir constantemente buenas evaluaciones y de cumplir con los objetivos de trabajo establecidos por la compañía. Cuando el teléfono de su oficina sonaba, Vic anticipaba que la llamada era de su jefe, diciéndole que le despedía. Se sorprendía y se quedaba aliviado cada vez que esto no ocurría.

Vic describía sus veinticinco años de batalla con el alcohol como el resultado de sus continuos sentimientos de inadecuación, de baja autoestima, y de la sensación de que algo «terrible» iba a ocurrirle. Cuando bebía se sentía mejor, más fuerte y «con control». Al estar abstinente se focalizaba en sus profundos sentimientos de inutilidad, de ansiedad y de baja autoestima, que el alcohol cubría.

Pronto, en el curso de la terapia fue claro que Vic intentaba afrontar sus emociones siendo perfeccionista. Sus padres le decían: «Si cometes un error, esto es malo», «Si vas a hacer alguna cosa, hazla bien». Vic concluyó: «Si no soy perfecto, entonces soy un fracaso».

Vic creció con un hermano mayor, Doug, que era un atleta estrella y un estudiante brillante. Desde niño, Vic sintió que la aprobación, el amor y el afecto de sus padres dependían de su rendimiento. Aunque sus padres mostraron su amor por Vic de diferentes formas, él nunca sintió que ellos estuvieran orgullosos de él como lo estaban de Doug. Se sentía presionado a ser el mejor en la escuela y en los deportes. Un año anotó un *touchdown* en un importante partido de fútbol americano, sin embargo Vic se disgustó porque un compañero de equipo anotó dos *touchdown* en el mismo partido. Un buen rendimiento no era suficiente para Vic, si además no era el mejor.

Como adulto, Vic encontró muy duro y arduo ser el mejor. Jugaba de forma malabar con los roles de marido, padre y ejecutivo de ***marketing***, juzgando su valor según su rendimiento en cada una de estas áreas. Él rara vez se sentía perfecto en alguna área de su vida y por consiguiente se preocupaba por cómo las otras personas le evaluaban. Si trabajaba durante horas en su oficina para complacer a su jefe, se preocupaba en el viaje a casa porque estaba defraudando a su mujer y a sus hijos.

Vic llegó a la terapia buscando caminos para sentirse mejor consigo mismo y esperando sentirse más seguro. También quería ayuda para mantenerse abstinente. Al final de su primera sesión, le dijo al terapeuta, con una sonrisa: «Mira, todo lo que quiero de ti es que me hagas perfecto y entonces estaré perfectamente feliz». El terapeuta le sugirió a Vic que quizás un objetivo de la terapia sería ayudarle a sentirse feliz consigo mismo tal como era, con imperfecciones y todo. Vic tragó saliva y con indecisión dijo que sí con la cabeza.

Comprender los problemas de Vic

Seguro que, algunas veces, tenemos más de un estado de ánimo intenso. Vic experimentaba ambos, depresión y ansiedad. Utilizando el modelo de cinco puntos, esperaríamos encontrar en este caso similitudes entre Ben y Marisa (depresión) y también con Linda (ansiedad). Al descifrar la lista de los de Vic, encontramos que esto es verdad.

Cambios ambientales/Situaciones de la vida: tres años de abstinencia, presión duradera (de los padres, de sí mismo) para ser el mejor.
Reacciones físicas: ocasionalmente insomnio; problemas estomacales.
Emociones: nerviosismo, frustración.
Conductas: dificultad para hacer frente a los deseos de beber, algunas veces evitar las reuniones de Alcohólicos Anónimos; intentar hacerlo todo perfectamente.
Pensamientos: «No soy bueno», «Soy un inútil», «Soy un fracaso», «Me despedirán», «Soy inadecuado», «Algo terrible ocurrirá», «Si cometo un error, no soy bueno».

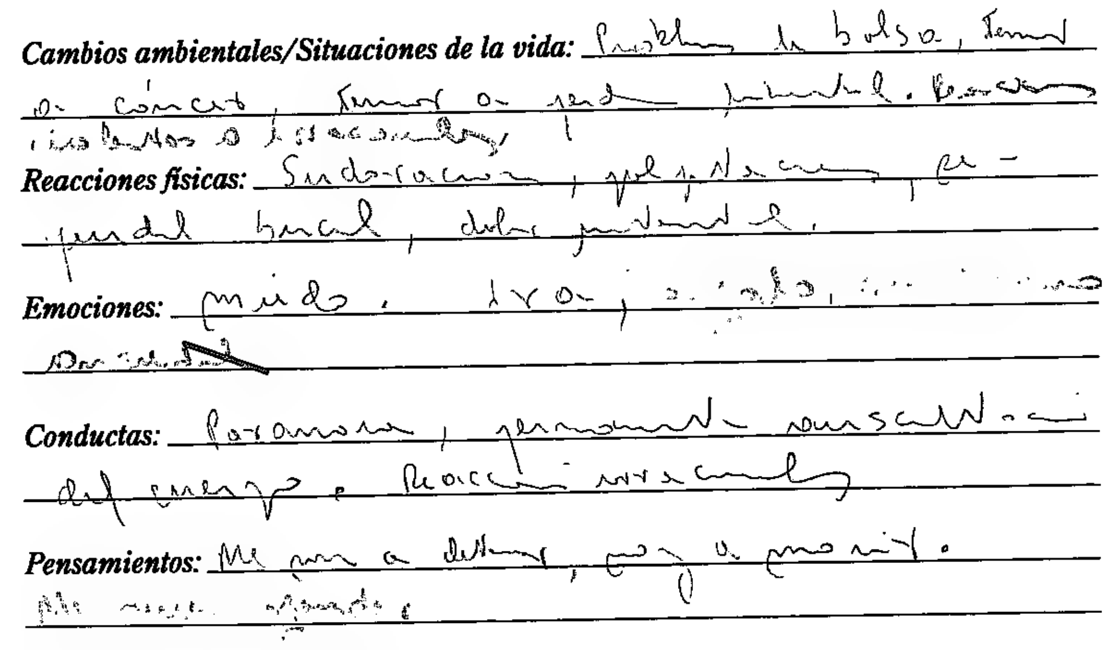
Como puedes observar, el pensamiento de Vic era negativo y autocrítico (típico de la depresión) y también implicaba preocupación, dudar de sí mismo, y predicciones catastróficas (típicas de la ansiedad). Sus problemas físicos serían signos de depresión o ansiedad. Su conducta era más típica de la ansiedad porque Vic evitaba sólo situaciones particulares de su vida, todavía rendía bien en el trabajo y se divertía en sus relaciones.

Ejercicio: comprende tus propios problemas

Justo como hicieron Ben, Marisa, Linda y Vic, puedes empezar a comprender tus propios problemas definiendo lo que estás experimentando en estas cinco áreas de tu vida: el ambiente, las reacciones físicas, las emociones, las conductas y los pensa-

mientos. En el registro 1.1, describe alguno de los cambios recientes o problemas a largo plazo que has experimentado en cada una de estas áreas. Si tienes dificultades a la hora de rellenarlo, pregúntate las cuestiones de la casilla de «indicaciones útiles» que viene a continuación.

Registro 1.1: la comprensión de mis problemas



Cambios ambientales/Situaciones de la vida:

Reacciones físicas:

Emociones:

Conductas:

Pensamientos:

Como verás a lo largo de este libro, no importa qué cambios son los que contribuyen a tus problemas (creencias duraderas, conductas, cambios físicos), una vez que estás deprimido o ansioso o experimentas alguna otra emoción intensa, todos los cinco aspectos de tu experiencia que se muestran en la figura 1.1 están implicados. Aunque serían necesarios pequeños cambios en cada una de las cinco áreas para que te sintieras mejor, aprenderás que a menudo los cambios en tu pensamiento son los más importantes si quieres crear una positiva mejoría duradera en tu vida. El capítulo 2 te ayudará a explicar por qué esto es así.

INDICACIONES ÚTILES

Si tienes algún problema al rellenar el registro 1.1, las siguientes preguntas te ayudarán:

Cambios ambientales/Situaciones de la vida: ¿he experimentado recientemente algunos cambios?, ¿cuáles han sido los eventos o situaciones más estresantes para mí durante el año pasado?, ¿en los últimos tres años?, ¿en los últimos cinco años?, ¿en la infancia?, ¿experimento algunas dificultades de larga evolución o continuas (incluyendo la discriminación o el acoso por parte de los demás)?

Reacciones físicas: ¿he experimentado algunos síntomas físicos que me preocupen, así como cambios en el nivel de energía, en el apetito, y en el sueño, además de síntomas específicos como fluctuaciones en el ritmo cardiaco, dolores en el estómago, sudoración, vértigo, dificultades en la respiración o dolor?

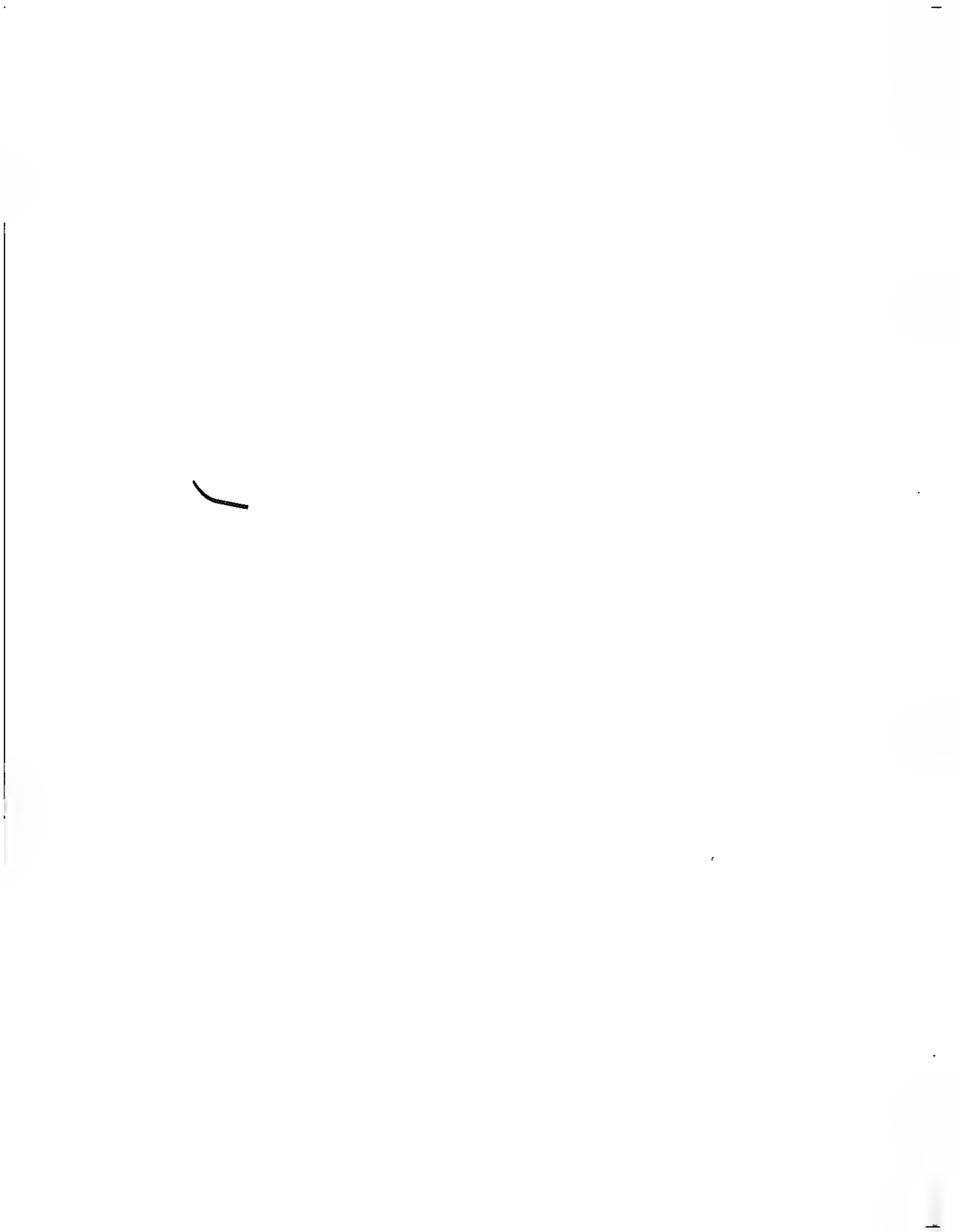
Emociones: ¿qué palabras simples describen mis emociones (tristeza, nerviosismo, enfado, culpable, avergonzado?

Conductas: ¿de las cosas que hago, qué me gustaría cambiar o mejorar? ¿En el trabajo?, ¿en casa?, ¿con los amigos?, ¿conmigo mismo? ¿Evito situaciones o a personas cuando sería beneficioso para mí estar implicado?

Pensamientos: ¿cuando tengo emociones fuertes, qué pensamientos tengo acerca de mí mismo?, ¿de los demás?, ¿de mi futuro?, ¿qué pensamientos interfieren con el hacer las cosas que me gustaría hacer o que pienso que debería hacer?

RESUMEN DEL CAPÍTULO 1

- Hay cinco componentes en cualquier problema: el ambiente, los componentes físicos, las emociones, las conductas y los pensamientos.
- Cada uno de los cinco componentes afecta e interactúa con los otros.
- Los cambios, aunque sean pequeños en cada una de las áreas, conducen a cambios en las otras áreas.
- La identificación de los cinco componentes de tu propio malestar puede ayudarte a delimitar las áreas de cambio (registro 1.1).

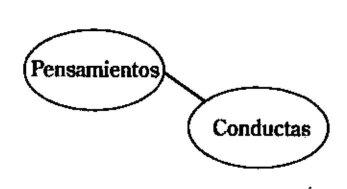


CAPÍTULO 2

LO QUE CUENTA ES EL PENSAMIENTO

En el capítulo 1 has aprendido cómo el pensamiento, el estado de ánimo, las conductas, las reacciones físicas y el ambiente están conectados entre sí. En este capítulo aprenderás que cuando quieras sentirte mejor, mejorar tus relaciones, o cambiar tus conductas, a menudo tienes que empezar por tus pensamientos. Este capítulo describe cómo aprender más sobre tus pensamientos puede ayudarte en muchas áreas de la vida.

¿CUÁL ES LA CONEXIÓN ENTRE PENSAMIENTO Y ESTADO DE ÁNIMO?



Cuando experimentamos un estado de ánimo, hay un pensamiento conectado el cual te ayuda a definir el estado de ánimo. Por ejemplo, imagínate que estás en una fiesta y te han presentado a Alejandro. Cuando estás hablando, Alejandro nunca te mira; de hecho, durante vuestra breve conversación él te mira por encima de los hombros hacia el otro lado de la habitación. A continuación tienes tres pensamientos diferentes que podrías tener en esa situación. Cuatro estados de ánimo se enumeran debajo de cada pensamiento. Señala el único estado de ánimo que tú crees que seguiría a cada una de esas interpretaciones de Alejandro al no mirarte:

PENSAMIENTO: *Alejandro es un maleducado. Me está insultando al ignorarme.*

Posibles emociones (señala una): Irritado Triste Nervioso Cariñoso

PENSAMIENTO: *Alejandro no me encuentra interesante. Aburro a todo el mundo.*

Posibles emociones (señala una): Irritado Triste Nervioso Cariñoso

PENSAMIENTO: *Alejandro parece tímido. Está posiblemente demasiado incómodo para mirarme.*

Posibles emociones (señala una): Irritado Triste Nervioso Cariñoso

Este ejemplo ilustra que los diferentes pensamientos o interpretaciones de un evento pueden conducir a diferentes estados de ánimo en una misma situación. Puesto que una emoción puede ser dolorosa o puede llevar a conductas con consecuencias (como decirle a Alejandro que es un maleducado), es importante identificar qué estás pensando y verificar la precisión de tus pensamientos antes de actuar. Por ejemplo, si Alejandro fuera tímido sería inadecuado pensar en él como maleducado, e inapropiado responder con cólera o irritación.

Incluso las situaciones que piensas que crearían el mismo estado de ánimo en todo el mundo –como perder el trabajo– pueden, de hecho, conducir a diferentes estados de ánimo debido a las diferentes creencias personales e intenciones. Por ejemplo, una persona que ha perdido su trabajo podría pensar: «Soy un fracaso», y sentirse deprimida. Otra persona pensaría: «Ellos no tienen derecho a despedirme, esto es discriminación», y sentirse enfadada. Una tercera persona pensaría: «Esto no me gusta, pero ahora es mi oportunidad de intentar encontrar un nuevo trabajo», y sentir una mezcla de nerviosismo y anticipación.

Los pensamientos ayudan a definir el estado de ánimo que nosotros experimentamos en una situación dada. Una vez un estado de ánimo está presente, se acompaña de pensamientos adicionales que dan soporte y refuerzan este estado de ánimo. Por ejemplo, las personas que están enfadadas piensan en cómo las han herido, las personas deprimidas piensan acerca de cómo la vida ha llegado a ser tan incómoda, y las personas con ansiedad ven peligro en cualquier sitio. De hecho, cuanto más fuertes son nuestros estados de ánimo, nuestros pensamientos son probablemente más extremos.

Esto no significa que nuestro pensamiento sea erróneo cuando experimentamos un estado de ánimo intenso. Pero cuando sintamos intensos estados de ánimo, con mayor probabilidad distorsionaremos, disminuiremos o no haremos caso de la información que contradiga nuestro estado de ánimo y creencias. Todo el mundo piensa algunas veces de esta forma. No obstante, es útil aprender a reconocer cuándo estás pensando de un modo distorsionado porque será el primer paso para un pensamiento y un estado de ánimo más equilibrados. El siguiente ejemplo muestra cómo la depresión de Marisa se apoya en pensamientos distorsionados.

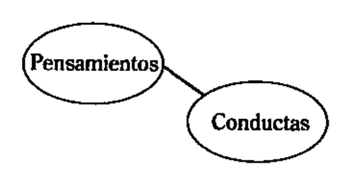
MARISA: *la conexión pensamiento/estado de ánimo*

Marisa piensa que ella no es estimable. Su creencia le parece absolutamente real. Dadas sus experiencias negativas con los hombres, no puede imaginar que alguien pueda verdaderamente amarla. Esta creencia, acompañada con su deseo de tener una relación, le conduce a sentirse deprimida. Cuando un compañero de trabajo (Julio) comienza a enamorarse de ella, tiene las siguientes experiencias:

- Cuando un amigo bromea con ella acerca de la frecuencia de las llamadas telefónicas que recibe al trabajo de Julio diciendo: «¡Creo que tienes un admirador, Marisa!», Marisa replica: «¿Qué quieres decir? No llama tan a menudo». (*No observa la información positiva.*)
- Julio hace cumplidos a Marisa y ella piensa: «Está diciendo esto para mantener una buena relación laboral». (*Deja de lado la información positiva.*)
- Cuando Julio le pregunta si quiere encontrarse con él para comer, Marisa piensa: «Probablemente estoy explicando tan mal el proyecto de trabajo que él se toma a mal el tiempo adicional que el proyecto está necesitando». (*Llega a una conclusión negativa.*)
- En la comida, Julio le dice a Marisa que piensa que han sido muy creativos en el proyecto y le dice que realmente se ha divertido pasando ese tiempo adicional con ella, porque es una mujer muy atenta y respetuosa con las opiniones de los demás. Él va a decirle que la encuentra atractiva. Marisa dice: «Oh, muchos de los miembros del equipo lo habrían hecho mejor». (*Dejar de lado el* feedback *positivo.*)

Aunque Marisa está convencida de que «no es estimable», ella ignora o distorsiona la información que contradice su conclusión. Cuando está muy deprimida, enfadada o nerviosa, tiene menos posibilidades de montar un *feedback* positivo. Ignorar la información que no coincide con nuestras creencias es algo que aprenderemos a cambiar. Para Marisa, aprender a darse cuenta de la información positiva acerca de su atractivo y de su estimabilidad puede ser el principio de algo maravilloso.

¿CUÁL ES LA CONEXIÓN CONDUCTA/PENSAMIENTO?



Algunas veces nuestros pensamientos parecen bastante desconectados, como cuando echamos leche en nuestra taza de café, ponemos la taza de café en la nevera, y llevamos el cartón de leche a la mesa. A pesar de estos lapsos ocasionales de concentración, nuestros pensamientos y conductas normalmente están estrechamente conectados. Es por esto por lo que nos es difícil hacer más de una o dos cosas a la vez.

A lo largo del día repetimos una y otra vez conductas que están bien ensayadas. Quizás siempre cedamos cuando alguien no está de acuerdo con nosotros. No somos conscientes de que los pensamientos guían nuestra conducta, porque nuestras acciones llegan a ser rutinarias. Algunas veces, cuando decidimos cambiar o aprender una nueva conducta, los pensamientos determinan si ese cambio ocurre y cómo ocurre.

Por ejemplo, nuestras expectativas afectan a nuestra conducta. Probablemente estamos más predispuestos a hacer algo si creemos que es posible. Durante muchos años los atletas creían que era imposible para los humanos correr una milla en cuatro minutos. En las reuniones atléticas de todo el mundo, los mejores atletas de la milla corrían justo alrededor de cuatro minutos. Entonces, un corredor de fondo llamado Roger Bannister

decidió determinar qué cambios haría en su estilo de correr y en su estrategia para romper la barrera de los cuatro minutos. Creyó que era posible correr más rápido y le supuso muchos meses de esfuerzo el cambiar su forma de correr para alcanzar este objetivo. En 1954 Roger Bannister consiguió ser el primer hombre que corrió una milla en menos de cuatro minutos. La creencia de que esto podía suceder contribuyó al cambio de conducta.

Lo asombroso es que, una vez Bannister rompió este récord, los mejores corredores de la milla del mundo también comenzaron a correr la milla en menos de cuatro minutos. A diferencia de Bannister, esos corredores no cambiaron sustancialmente sus formas de correr. Los que cambiaron fueron sus pensamientos: entonces ellos creían que era posible correr tan rápido y sus conductas siguieron a sus pensamientos. Ciertamente, solamente el saber que es posible correr rápido no significa que todo el mundo pueda hacerlo. Pensar no es lo mismo que hacer. Pero cuanto más creamos que algo es posible más probable es que vayamos a intentarlo y más posible que suceda.

Los «pensamientos automáticos» son otro tipo de pensamientos que influyen en la conducta. Son las palabras e imágenes que entran rápidamente en nuestra cabeza a lo largo del día cuando estamos haciendo cosas. Por ejemplo: imagina que estás en una reunión familiar. La comida ya está sobre el bufé, y algunos miembros de la familia se levantan para llenar sus platos mientras otros están sentados charlando. Considera cada uno de los siguientes pensamientos y escribe la conducta que seguirías si fueran tuyos.

¿Varían tus conductas según los pensamientos que tengas?

Además de los pensamientos automáticos, tenemos creencias nucleares profundas que influyen en nuestros pensamientos y en nuestros patrones de conducta. Éstas son creencias subyacentes acerca de nosotros mismos («Soy listo», «Soy débil»), acerca de las otras personas («Las personas no son de confianza», «Las mujeres son fuertes»), y acerca de la vida en general («Buenas cosas siguen a las malas», «Los cambios son arrolladores»). ¿Cómo estas creencias subyacentes influyen sobre nuestras conductas? Un ejemplo de la vida de Ben ilustra las creencias fundamentales en el trabajo.

PENSAMIENTO	CONDUCTA
Si no voy ahora, me quedaré sin comida.	[illegible]
Es de mala educación ir deprisa hacia la comida en medio de una conversación.	Espero un poco
Mi abuelo parece demasiado inestable para llevar un plato.	Le llevo el plato
Mi primo y yo estamos teniendo una bonita conversación (nunca he encontrado a nadie tan interesante).	[illegible]

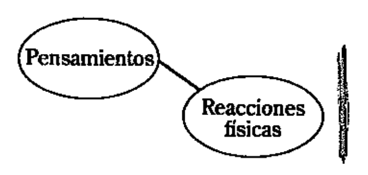
BEN: *la conexión conducta/pensamiento*

Después de que su amigo Louie muriera, Ben redujo el golf y otras actividades que compartía con sus amigos. En primer lugar, su familia pensó que evitar a sus amigos era parte de la pena de Ben con respecto a la muerte de Louie. Pero pasaban los meses y Ben rehuía estar junto a sus amigos. Su mujer, Silvia, empezaba a sospechar que su estado de ánimo no era la única razón por la que Ben estaba en casa.

Una mañana Silvia se sentó con Ben y le preguntó por qué no había vuelto a telefonear a sus amigos. Ben encogió los hombros y dijo: «¿Qué importa? Estamos en la edad donde todos de todas formas vamos morir». Silvia se irritó: «¡Pero ahora estás vivo, haz cosas que te diviertan!». Ben asintió con la cabeza, Silvia no podía entenderle.

En realidad Silvia no le entendía, porque Ben no era consciente de las creencias subyacentes que guiaban su conducta y no podía explicarle en su totalidad por qué había parado de hacer actividades que normalmente le divertían. Cuando Ben aprendió a identificar sus pensamientos se dio cuenta que estaba actuando de acuerdo con una de las frases favoritas de su padre: «Juega con tus amigos cuando el sol está brillando porque cuando el sol empiece a ponerse tendrás que ir a casa solo». Cuando Louie murió, Ben decidió que había llegado la edad en que la muerte le daba la mano. El sol se estaba poniendo en su propia vida y por lo tanto era tiempo de ir a casa solo.

¿CUÁL ES LA CONEXIÓN ENTRE PENSAMIENTOS Y REACCIONES FÍSICAS?



Los pensamientos también afectan a nuestras reacciones físicas. Recuerda la última vez que leíste un libro o un artículo de una revista que te llamara la atención. Al mismo tiempo que tu mente se imagina las escenas descritas, tu cuerpo va reaccionando. Si imaginas una escena espantosa te puede provocar un ritmo cardiaco más rápido. Si imaginas una escena romántica te puede provocar excitación sexual.

Los atletas utilizan la poderosa conexión entre pensamientos y reacciones físicas. Los entrenadores dan a sus equipos charlas alentadoras, con las cuales esperan que los miembros del equipo se exalten y les fluya la adrenalina. A los nadadores olímpicos y los corredores estrella a menudo se les entrena en imaginar en detalle su actuación en una carrera. La investigación muestra que los atletas que logran imaginarla experimentan pequeñas contracciones musculares que reflejan los más grandes movimientos musculares de la actuación real.

La investigación también ha señalado el impacto que tienen los pensamientos, las creencias y las actitudes en nuestra salud. Por ejemplo, hay pruebas de que la actitud de las personas, después de recibir un diagnóstico de cáncer, influirá en la cantidad de tiempo que vivirán. Dicho de otro modo, las personas que creen que el diagnóstico de cáncer es una sentencia de muerte viven menos tiempo que aquellas que ven la enfermedad diferentemente. Aunque muchos factores afectan a la longevidad en los

pacientes de cáncer, parece que los pensamientos y creencias juegan un papel significativo.

LINDA: *la conexión entre los pensamientos y las reacciones físicas*

Cuando el ritmo cardiaco de Linda se aceleraba, ella pensaba que estaba teniendo un ataque al corazón (figura 2.1). Este terrible pensamiento activaba una serie de cambios corporales, incluyendo una respiración superficial rápida y una intensa sudoración. A medida que la respiración de Linda llegaba a ser más superficial, llegaba menos oxígeno a su corazón, lo que causaba que su corazón latiera todavía más deprisa. Al llegarle menos oxígeno a la cabeza, esto causaba una sensación de vértigo y un ligero dolor de cabeza.

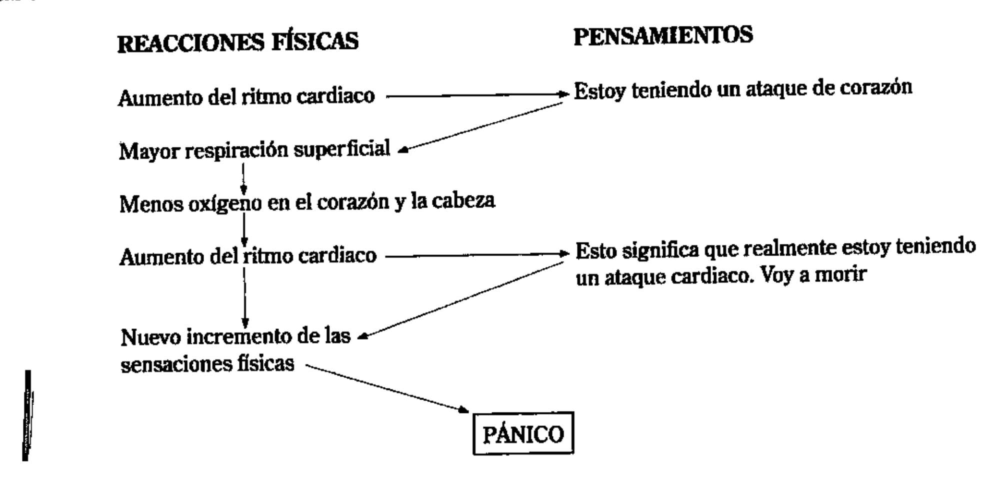
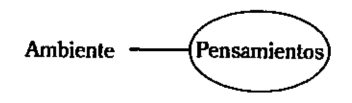


Figura 2.1. Los pánicos de Linda.

Linda interpretaba sus aumentos en el ritmo cardiaco y su ligero dolor de cabeza como signos de un ataque al corazón. A consecuencia de estos pensamientos, las sensaciones físicas se intensificaban. Sus pensamientos iniciales y subsiguientes de que estaba teniendo un ataque al corazón le señalaban un peligro catastrófico inmediato. Su respuesta física de la percepción del peligro se intensificaba hasta que Linda experimentaba un ataque de pánico. Después de un periodo de tiempo en el que reparaba que en realidad no tenía un ataque al corazón, Linda se daba cuenta de que estaba teniendo un ataque de pánico y no estaba en peligro, y su ritmo cardiaco y la respiración volvían gradualmente hacia la normalidad.

¿CUÁL ES LA CONEXIÓN ENTRE LOS PENSAMIENTOS Y EL AMBIENTE?



Al principio de este capítulo aprendiste cómo los pensamientos influyen en los estados de ánimo que nosotros experimentamos. Te puedes estar preguntando por qué algunas personas son más propensas que otras a tener ciertos pensamientos y estados de ánimo. Algunas de estas diferencias pueden ser biológicas o genéticamente heredadas. Pero también sabemos que las experiencias ambientales pueden, de forma poderosa, formar creencias y estados de ánimos que dan color a nuestras vidas.

Recuerda que abusaron sexual y físicamente de Marisa durante su infancia y los primeros años de su vida adulta. Estas experiencias formaron su creencia de que ella era indeseable, inaceptable, y no estimable, y que los hombres eran peligrosos, abusivos y poco cariñosos. Es comprensible que los primeros intentos de Marisa para dar sentido a su experiencia le condujeran a devaluarse a sí misma y a estar esperando reacciones negativas de los demás.

Esto no exige que los eventos ambientales traumáticos influyan en las creencias. Las creencias son influenciadas por nuestros antecedentes étnicos/culturales, de género, por nuestro vecindario, por las creencias y hábitos familiares, por la religión y por los medios de comunicación. Lo que tú piensas acerca de ti mismo, tu futuro y las experiencias de tu vida está influenciado por esos aspectos de nuestros ambientes tempranos y actuales.

A modo de ejemplo de cómo nuestra cultura influencia a nuestras creencias, imaginemos a dos niños creciendo. En muchas culturas, una niña concluiría de su ambiente que estar bonita es la clave de ser bien vista. Un chico concluiría que ser fuerte y atlético lleva a ser bien visto.

No hay nada inherente que haga más agradable a la belleza o a la fuerza, pero nuestra cultura nos enseña a hacer esas conexiones. Cuando estas creencias se han formado, pueden ser difíciles de cambiar. Además, muchas chicas que son atléticas encuentran dificultades para valorar sus habilidades, y los chicos con talento musical o artístico se sienten más malditos que bienaventurados.

Vic se crió en una comunidad suburbana de educados profesionales que valoraban el éxito de ellos mismos y de sus niños. Su familia y su escuela reflejaban los valores de esa comunidad, enfatizando el éxito y la excelencia. Cuando el rendimiento en la escuela o en el campo de fútbol no era superior, su familia, profesores y hermanos estaban disgustados y reaccionaban como si Vic fallase.

Basándose en estas reacciones de la comunidad, Vic concluía que era incapaz a pesar de que su rendimiento era por lo general bueno. Desde entonces Vic creía que era incapaz; no era sorprendente que se sintiese ansioso en situaciones que le requerían un rendimiento, y que viera los partidos de fútbol y otras situaciones de actuación como peligrosas y una amenaza a su posición social porque representaban un riesgo de fracaso.

Como puedes ver, la infancia de Vic no es tan traumática como la de Marisa. Sin embargo, sus ambientes de la infancia tenían igualmente un poderoso impacto en las actitudes que desarrolló y en los patrones de pensamiento que persistían en la edad adulta.

Ejercicio: la conexión de los pensamientos

El registro 2.1 proporciona la práctica para reconocer la conexión entre pensamientos y estado de ánimo, conducta y reacciones físicas.

Registro 2.1: la conexión de los pensamientos

Sara, una mujer de 34 años, estaba sentada en la última fila del auditorio durante una reunión de la Asociación de Padres de Alumnos. Estaba preocupada por cómo se educaba a su hijo de ocho años de edad y se preguntaba sobre la seguridad del aula. Cuando Sara iba a alzar la mano para expresar sus preocupaciones y preguntas, pensaba: «¿Y si las otras personas piensan que mis preguntas son estúpidas? Quizás no debería hacer estas preguntas delante de todo el grupo. Alguien puede estar en desacuerdo conmigo y provocaría una discusión pública. Podría ser humillada».

La conexión pensamiento/estado de ánimo
Basándonos en los pensamientos de Sara, ¿cuáles de las siguientes emociones tiene más probabilidad de experimentar? (Señala todas las que se apliquen.)

X ________ **1.** Ansiedad/Nerviosismo
________ **2.** Tristeza
________ **3.** Felicidad
________ **4.** Cólera
________ **5.** Entusiasmo

La conexión pensamiento/conducta
Basándonos en los pensamientos de Sara, ¿cómo prevés que se comportará?

________ **1.** Hablará fuerte y dirá sus preocupaciones
✓ ________ **2.** Se mantendrá en silencio
________ **3.** Se mostrará abiertamente en desacuerdo con lo que dicen las otras personas

La conexión pensamiento/reacciones físicas
Basándonos en los pensamientos de Sara, ¿cuáles de los siguientes cambios físicos observaría? (Señala todos los que se apliquen.)

_______ 1. Ritmo cardiaco rápido

_______ 2. Palmas de las manos sudadas

_______ 3. Cambios en la respiración

_______ 4. Vértigo

Cuando Sara tenía esos pensamientos se sentía ansiosa y nerviosa, se quedaba callada, y experimentaba un incremento del ritmo cardiaco, las palmas de las manos sudorosas, cambios respiratorios y vértigo. ¿Cuáles de estas reacciones que anticipaba Sara tendrías tú? No todas las personas experimentan las mismas reacciones a pensamientos particulares. Algunas veces, es importante reconocer que los pensamientos tienen consecuencias emocionales, conductuales y físicas.

¿El pensamiento positivo es la solución?

Aunque nuestros pensamientos influyan en el estado de ánimo, la conducta y las reacciones físicas, el pensamiento positivo no es la solución a los problemas de la vida. La mayoría de las personas que están ansiosas, deprimidas o enfadadas nos dicen que «sólo pensar en pensamientos positivos» no es tan fácil. De hecho, si intentáramos pensar sólo en pensamientos positivos cuando tenemos emociones intensas, perderíamos señales importantes de que algo va mal.

La terapia cognitiva sugiere, en cambio, que las personas consideren tantos ángulos diferentes como sea posible de un problema. Mirar una situación desde muchos lados distintos –positivo, negativo y neutral– produciría nuevas conclusiones y soluciones.

Supongamos que Marisa perdiera su trabajo (recordemos que recibió notas escritas de su supervisor en las que se decía que su trabajo estaba atrasado o mal hecho). Si Marisa resolviera que estaba despedida porque era estúpida y había cometido demasiados errores y se centrara sólo en esas ideas, probablemente se sentiría deprimida y convencida que no podría tener éxito en ningún trabajo.

Algunas veces, si además de revisar su errores, Marisa pensase en su validez profesional, podría centrarse más claramente en sus fuertes habilidades y en aquellas que necesitase mejorar para conseguir un nuevo trabajo. Marisa también podría considerar explicaciones alternativas al porqué de perder su trabajo. Quizás la pérdida de su trabajo no era totalmente o ni siquiera culpa suya. Quizás fue despedida por problemas económicos de la compañía o por discriminación laboral.

Puedes pensar: «¿Qué diferencia hay? ¡Ha perdido su trabajo!». Realmente, hay grandes diferencias. Si Marisa cree que la pérdida del trabajo fue totalmente por su culpa, entonces la única solución es cambiar ella misma. Si la pérdida del trabajo se debió en parte a algo más, entonces sus respuestas y las soluciones que consideraría serían bastante diferentes: se sentiría enfadada y reclamaría la decisión; intentaría encontrar un trabajo parecido en una compañía con más éxito.

¿CAMBIAR EL PENSAMIENTO ES EL ÚNICO CAMINO PARA SENTIRSE MEJOR?

A pesar de que identificar y cambiar los pensamientos es una parte central de la terapia cognitiva, a menudo es igualmente importante hacer cambios físicos, conductuales o ambientales. Por ejemplo, si has estado inquieto durante mucho tiempo, probablemente evitarás las cosas que te hacen sentir inquieto. Una parte del control de la ansiedad es aprender a relajarse (cambios físicos) y a hacer frente a los peligros percibidos para dejar de evitarlos (cambios conductuales). Las personas normalmente no superan la ansiedad hasta que los cambios en los pensamientos se acompañan de cambios en la conducta de evitación.

Para ayudarte a sentirte mejor, también puede serte útil hacer cambios en tu ambiente. Reducir el estrés, aprender a decir que no a demandas irrazonables hechas por los demás, pasar más tiempo con personas que te apoyen, trabajar con tus vecinos para aumentar la seguridad del vecindario, y utilizar recursos de protección de empleo para reducir la discriminación o la persecución en el trabajo, son cambios ambientales que pueden ayudarte a sentirte mejor.

Algunos ambientes son tan competitivos que es difícil para cualquiera mantener el punto de vista positivo. Por ejemplo, alguien que está siendo objeto de un abuso por parte de un miembro de la familia probablemente necesite ayuda para cualquier cambio o para dejar la situación. Cambiar tan sólo los pensamientos no es una solución adecuada para el abuso: el objetivo es parar el abuso. Los cambios en el pensamiento ayudarían a alguien en esta situación a sentirse motivado para obtener ayuda, pero simplemente cambiarlos para poder aceptar el abuso, no es la mejor solución.

Al completar los registros de este libro, aprenderás a identificar y a cambiar tus pensamientos, tus emociones, tus conductas, tus respuestas físicas y el ambiente.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 2

- Los pensamientos ayudan a definir las emociones que nosotros experimentamos.
- Los pensamientos influyen en cómo nos comportamos, en lo que nosotros elegimos hacer y no hacer, y en la calidad de nuestra realización.
- Los pensamientos y creencias afectan a nuestras respuestas biológicas.
- Las influencias ambientales ayudan a determinar las actitudes, creencias y pensamientos que se desarrollan en la infancia y a menudo persisten en la vida adulta.
- La terapia cognitiva puede ayudarnos a tener en cuenta toda la información disponible; esto no es sólo pensar en positivo.
- Mientras a menudo los cambios en el pensamiento son centrales, muchos problemas requieren al mismo tiempo cambios en la conducta, en el funcionamiento físico y en el ambiente.

CAPÍTULO 3

IDENTIFICA Y ESTIMA LAS EMOCIONES

Para aprender a manejar o a cambiar las emociones, es útil ser capaz de identificar estos estados de ánimo que estás experimentando. Éstos pueden ser difíciles de identificar. Puedes sentirte cansado todo el tiempo y no darte cuenta de que estás deprimido, o puedes sentirte nervioso y fuera de control y tampoco reconocer que estás ansioso. Junto con la depresión o la ansiedad, la cólera, la tristeza y la culpa son estados de ánimo problemáticos para la gente (véanse los capítulos 10-12).

Identificar los estados de ánimo

La lista que figura más abajo muestra un cierto número de emociones que se pueden experimentar durante el día. No se trata de una lista exhaustiva. Puedes escribir estados de ánimo adicionales en las líneas en blanco. Esta lista te ayudará a concretar tus estados de ánimo de forma más específica que «bueno» o «malo». Date cuenta que los estados de ánimo usualmente se describen con una sola palabra. Al identificar los estados de ánimo específicos podrás fijarte objetivos para el cambio emocional y seguir tu progreso hacia esos objetivos. Aprender a distinguir entre los estados de ánimo te permitirá elegir acciones diseñadas para aliviar alguno de forma particular. Por ejemplo, ciertas técnicas de respiración te ayudarán con la ansiedad, pero no con la depresión.

Si tienes problemas para identificar los estados de ánimo, has de observar los cambios en la tensión de tu cuerpo. Espaldas u hombros tensos son señal de que estás temeroso o tenso; pesadez en todo el cuerpo sería señal de depresión o decepción.

Un segundo camino para mejorar en la identificación de tus estados de ánimo es ver si puedes observar tres diferentes durante un día. Si te es difícil de conseguir, escoge seis estados de ánimo de la lista de arriba y escribe debajo situaciones de tu pasado en las cuales te sentiste de esa manera.

LISTA DE ESTADOS DE ÁNIMO

Deprimido	Ansioso	Enfadado	Culpable	Avergonzado
Triste	Preocupado	Emocionado	Asustado	Irritado
Inseguro	Orgulloso	Furioso	Temeroso	Frustrado
Nervioso	Disgustado	Herido	Alegre	Decepcionado
Enfurecido	Espantado	Feliz	Cariñoso	Humillado
Otras emociones:				

Cuando Vic empezó por primera vez una terapia cognitiva, pensaba que se sentía ansioso y deprimido. Cuando aprendió a identificar sus estados de ánimo descubrió que también estaba frecuentemente enfadado. Aunque no había bebido durante tres años, explicaba que sentía deseos de beber cuando temía que podía «perder el control». Cuando él y su terapeuta miraron con detalle todas las veces que Vic sentía que podía «perder el control», era evidente que esas veces se sentía muy nervioso o enfadado. Cuando estaba nervioso, Vic experimentaba latidos rápidos del corazón, manos sudadas y una sensación de que algo terrible iba a ocurrir. Clasificaba estas sensaciones como de «pérdida del control» y tenía deseos de beber porque pensaba que el alcohol le ayudaría a recuperar ese control.

Es evidente que Vic tendía a no ser muy específico con sus estados de ánimo: a menudo contaba que estaba «incómodo» o «entumecido». Una de las tareas terapéuticas iniciales de Vic fue empezar a distinguir entre los pensamientos, los estados de ánimo y las conductas en las diferentes situaciones de su vida. Teniendo como objetivo hacer los cambios que él quería hacer, Vic necesitaba ser capaz de reconocer las diferencias entre esas partes importantes de sus experiencias.

Cuando Vic aprendió que sus principales dificultades emocionales eran con la cólera y la ansiedad, empezó a centrar su atención en las situaciones en las cuales se sentía enfadado o ansioso. Aprendió a distinguir su irritable cólera de la preocupación terrible de su ansiedad. Empezó a identificar esos estados de ánimo que reunía en conjunto como «entumecimiento». Cuando Vic empezó a aislar qué estaba sintiendo, se hizo evidente que cuando su *estado de ánimo* era ansiedad *pensaba*: «Estoy perdiendo el control». Cuando su *estado de ánimo* era de enfado estaba *pensando*: «Esto no es justo, yo me merezco más respeto».

Ben, al principio de la terapia, decía que no se sentía bien con su familia y amigos tal y como ocurría con anterioridad. Decía que prefería estar solo. Cuando Ben empezó a analizar más atentamente las situaciones en las cuales quería estar solo, descubrió que era cuando pensaba que los demás (familia o amigos) no lo necesitaban o que no querían estar con él. También se dio cuenta de que él estaba prediciendo (pensando) que si es-

taba junto a otras personas no estaría a gusto. Como estaba pensando: «Ellos no quieren estar conmigo» y «si voy allí con ellos no me divertiré», se daba cuenta de que su emoción era la tristeza. Durante la terapia, Ben aprendió la conexión entre sus pensamientos y emociones, y cómo distinguir entre ellos.

Para Vic y Ben fue importante distinguir entre factores situacionales (parte del ambiente), pensamientos y emociones... Los factores situacionales a menudo pueden identificarse respondiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿Con quién estabas?
2. ¿Qué estabas haciendo?
3. ¿Cuándo ocurrió?
4. ¿Dónde estabas?

Como regla general, las emociones pueden identificarse con una palabra descriptiva. Si necesitas más de una palabra para describir un estado de ánimo, deberías describirlo como un pensamiento. Los pensamientos son palabras o imágenes visuales, incluidos los recuerdos, que pasan por tu cabeza.

Al distinguir entre pensamientos, emociones y factores situacionales, podrás identificar las partes de tu experiencia que son necesarias para cambiar.

CASILLA RECORDATORIO

- Las situaciones pueden describirse preguntándote: ¿quién? ¿qué? ¿cuándo? ¿dónde?
- Las emociones pueden describirse con una sola palabra.
- Los pensamientos son palabras e imágenes que pasan por tu cabeza.

Ejercicio: identificar las emociones

El registro 3.1 está diseñado para ayudarte a identificar tus emociones y ponerlas por separado de los otros importantes aspectos de tu vida. Para hacerlo, completarás el registro, por lo que necesitas centrarte en un situación concreta en la cual hayas experimentado un estado de ánimo intenso o poderoso.

Registro 3.1: identificar las emociones

Describe una situación reciente en la cual hayas experimentado un estado de ánimo

fuerte. Después identifica qué emociones tuviste durante o inmediatamente después de estar en esa situación. Haz esto para cinco situaciones distintas.

1. Situación: [illegible]
Emociones: [illegible]
2. Situación: [illegible]
Emociones: [illegible]
3. Situación: [illegible]
Emociones: [illegible]
4. Situación: [illegible]
Emociones: [illegible]
5. Situación: [illegible]
Emociones: [illegible]

Una de las respuestas de Vic al registro 3.1 era como ésta:

SITUACIÓN: *Estoy solo, conduciendo mi coche, de camino al trabajo a las 7.45.*
EMOCIONES: *Asustado, inquieto, inseguro.*

Una de las respuestas de Ben fue la siguiente:

SITUACIÓN: *Recibí una llamada telefónica de Max para ir a jugar al golf.*
EMOCIONES: *Tristeza, pena.*

Tal como ilustran los ejemplos, conocer la situación no siempre nos ayuda a comprender por qué alguien siente una emoción concreta. ¿Por qué la invitación para ir a jugar al golf a Ben le hace sentir triste? La presencia de emociones fuertes es nuestra primera pista de que algo importante está ocurriendo. Los siguientes capítulos te enseñarán por qué Ben y Vic –y tú– experimentásteis las emociones concretas descritas en el registro 3.1.

Estimar las emociones

Además de identificar las emociones, es importante aprender a estimar la intensidad de las emociones que experimentas. La estimación de la intensidad de las emociones te permite observar cómo fluctúan tus emociones. La estimación de tus emociones también te ayuda a avisarte de que situaciones o pensamientos están

asociados con cambios en las emociones. Finalmente, puedes utilizar los cambios en la intensidad emocional para evaluar la efectividad de las estrategias que estás aprendiendo.

Para que puedas comprender cómo las emociones varían durante el día, encontrarás conveniente utilizar una escala de puntuación. Ben y su terapeuta desarrollaron la siguiente escala de puntuación para sus emociones:

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
No del todo		Un poco			Medianamente		Mucho		Siempre lo he sentido	

El terapeuta sugirió a Ben que utilizase la escala de puntuación de las emociones de la lista del registro 3.1. Para la invitación a golf, Ben estimó de forma parecida:

SITUACIÓN: *Recibí una llamada telefónica de Max para ir a jugar al golf.*
EMOCIONES: *Tristeza, pena.*

Tristeza	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
						X					

Pena	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
										X	

Estas puntuaciones indican que Ben experimentó un alto nivel de pena (90) y un nivel medio de tristeza (50) mientras hablaba por teléfono con Max.

Ejercicio: la estimación de las emociones

En el registro 3.2 practica la estimación de la intensidad de tus emociones. En las líneas en blanco, copia la situación y las emociones que identificaste en el registro 3.1. Para cada situación, estima cada una de las emociones que identificaste en la escala que se adjunta. Haz un círculo en el estado de ánimo que puntúas.

Registro 3.2: la identificación y la estimación de las emociones

1. Situación: [illegible]

Emociones: [illegible]

0	10	20	30	40	50	(60)	70	80	90	100

2. Situación: [illegible]

Emociones: [illegible]

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

3. Situación: [illegible]

Emociones: [illegible]

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

4. Situación: [illegible]

Emociones: [illegible]

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

5. Situación: ____________________

Emociones: ____________________

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Ya que la identificación y la estimación de las emociones son habilidades importantes, continúa utilizando el registro 3.2 para practicar con él hasta que etiquetes y estimes tus emociones con más facilidad. Si quieres, también puedes leer los capítulos 10-12, los cuales te proporcionan descripciones detalladas de la depresión, la ansiedad, la cólera, la culpa y la vergüenza. Cuanto más aprendas de tus emociones, con más facilidad llegarás a comprenderlas y a nombrarlas. Una vez te sientas cómodo con la identificación y la estimación de las emociones, estarás preparado para continuar con el capítulo 4.



RESUMEN DEL CAPÍTULO 3

- Las emociones fuertes son señal de que algo importante está ocurriendo en tu vida.
- Las emociones normalmente se describen con una sola palabra.
- La identificación de las emociones específicas te ayudará a fijar y a seguir la pista de los objetivos, además de permitirte elegir las intervenciones diseñadas para aliviar esas emociones concretas.
- Es importante distinguir entre las situaciones, las emociones y los pensamientos (registro 3.2).
- La estimación de las emociones (registro 3.2) te permite evaluar la fuerza y seguir la pista de las fluctuaciones de tus reacciones emocionales.

CAPÍTULO 4

SITUACIONES, EMOCIONES Y PENSAMIENTOS

Un cálido día de primavera en la California central, un entrenador de tenis estaba instruyendo a un alumno en el arte del servicio. Mientras el estudiante sacudía y golpeaba la pelota una y otra vez, el entrenador centraba su atención en cada parte de los movimientos y del *swing*. El entrenador nunca criticaba al estudiante, pero en cambio le daba *feedback* después de cada golpe acerca de la posición de la raqueta, de la altura del golpe de la pelota, el ángulo de la raqueta al golpear la pelota, y los movimientos del estudiante durante el golpe.

En el tenis, la pelota debe ir a parar dentro del cuadrado de servicio para que sea un saque válido. De forma significativa, el entrenador nunca parecía ver dónde caía la pelota después de golpearla. El entrenador centraba su *feedback* exclusivamente en las sugerencias para mejorar cada parte del servicio del alumno. El entrenador estaba seguro de que si el alumno aprendía cada una de las habilidades que lo componen, éste sería capaz de combinarlos para que la pelota golpeara de forma consistente en el área justa.

Al igual que este entrenador se centraba en el desarrollo de habilidades específicas, los maestros de música ayudan a sus estudiantes a mejorar como músicos al enseñarles notas, ritmos y métodos de ejecución. Los trabajadores experimentados instruyen a sus aprendices al mostrarles cómo conseguir hacer las tareas particulares dentro de un proyecto de trabajo. Cada uno de esos ejemplos implica enseñar habilidades específicas y estimular al aprendiz a practicar hasta que estas habilidades llegan a ser familiares y fáciles de ejecutar. Todos hemos tenido la experiencia de desarrollar habilidades a través de la experiencia (por ejemplo, conducir un coche, cambiar los pañales a un bebé, cocinar una comida).

Afortunadamente, hay un conjunto de habilidades específicas que pueden ayudarte a aprender a mejorar tu estado de ánimo, a crear el cambio conductual deseado, y a cambiar los pensamientos que interfieren en tus relaciones. Esas habilidades se resumen en el registro de siete columnas del llamado «registro de pensamientos» (figura 4.1). Como

el alumno que practica el golpe de tenis, usarás partes del registro de pensamientos muchas veces durante las siguientes semanas para aprender las habilidades necesarias para rellenar todo el registro.

Cuando el terapeuta de Marisa le mostró por primera vez su registro de pensamientos, Marisa se sintió agobiada y deprimida. El terapeuta utilizó esta reacción para ayudar a Marisa a completar su primer registro de pensamientos (figura 4.2). Observa que en las dos primeras columnas del registro de pensamientos de Marisa, describe la situación

REGISTRO

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	**2. Emociones** **a.** ¿Qué sentías? **b.** Estima cada emoción (0-100 %).	**3. Pensamientos automáticos (imágenes)** **a.** ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? **b.** Rodea el pensamiento de alta tensión.
[illegible]	[illegible] 100 %	[illegible]
[illegible]	[illegible] 70 %	[illegible]
[illegible]	[illegible] 60 %	[illegible]
[illegible]	[illegible] 60 %	[illegible]

Figura 4.1. Ejemplo de registro de pensamientos. Copyright © 1983, Center for Cognitive Therapy, Newport Beach.

en la que estaba y lo que estaba sintiendo, tal como tú aprendiste a hacer en el capítulo 3. Cuando su terapeuta ayudó a Marisa a rellenar la columna 3, llamada «pensamientos automáticos (imágenes)», ella descubrió ciertos pensamientos que acompañaban a sus reacciones emocionales. Tú aprenderás a descubrir tus propios pensamientos automáticos e imágenes en el capítulo 5.

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/equilibrados a. Escribe un pensamiento alternativo equilibrado. b. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	7. Estima ahora las emociones Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2 además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible] 30%
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible] 30
[illegible]	[illegible]	[illegible]	40%
		[illegible]	20%

Marisa y su terapeuta rodearon después con un círculo el pensamiento («Esto para mí es demasiado difícil de aprender») que estaba fuertemente unido con sus sentimiento de agobio. Escribieron en las columnas 4 y 5 las evidencias que apoyaban o no apoyaban este pensamiento. En la columna 6, construyeron formas alternativas de ver la situación basadas en las evidencias de las columnas 4 y 5. Estimaron la creencia de Marisa en esas perspectivas alternativas como 90 %, 60 % y 70 %. Como puedes ver en la columna 7, al completar este diario de pensamientos los sentimientos de Marisa bajaron

REGISTRO

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	**2. Emociones** **a.** ¿Qué sentías? **b.** Estima cada emoción (0-100 %).	**3. Pensamientos automáticos (imágenes)** **a.** ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? **b.** Rodea el pensamiento de alta tensión.
Martes a las 9.30. *En el despacho de mi terapeuta, mirando el registro de pensamientos.*	*Agobiada 95 %* *Deprimida 95 %*	*Esto para mí es demasiado difícil de aprender.* (rodeado) *Nunca lo entenderé.* *Imágenes/recuerdos: traer a casa unas malas notas y mis padres gritándome.* *Nunca estaré mejor.* *Nada puede ayudarme.* *Esta terapia no funciona.* *Estoy condenada a estar siempre deprimida.*

Figura 4.2. Primer registro de pensamientos de Marisa.

de sentirse agobiada desde un 95 % hasta un 40 % y de su depresión desde un 85 % hasta un 80 %.

El capítulo 6 te muestra cómo buscar la evidencia de tus pensamientos automáticos. En el capítulo 7 aprenderás cómo utilizar la evidencia para construir formas más adaptativas de pensamiento y de ver tu vida. El resto de este capítulo se centra en rellenar las columnas 1-3 del registro de pensamientos utilizando las habilidades que ya has aprendido.

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/equilibrados a. Escribe un pensamiento alternativo equilibrado. b. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	7. Estima ahora las emociones Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2 además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).
Miro este registro de pensamientos y no sé qué hacer.	*En el trabajo, yo aprendí un sistema informático que es difícil.* *Algunos de los primeros registros parecían duros hasta que mi terapeuta me ayudó unas cuantas veces, entonces parecía más fácil.* *Mi terapeuta me dijo que ahora necesitaba saber cómo hacer sola las dos primeras columnas.* *Puedo obtener la ayuda de mi terapeuta hasta que sepa cómo hacerlo por mí misma.*	*Aunque ahora parezca complicado, he aprendido en mi pasado otras cosas.* *90 %* *Mi terapeuta me ayudará mostrándome cómo se hace.* *60 %* *Con un poco de práctica tendrá sentido y será más fácil.* *70 %*	*Agobiada 40 %* *Deprimida 80 %*

COLUMNA 1: SITUACIÓN

En el capítulo 3, aprendiste a describir las situaciones respondiendo preguntas. Al rellenar la columna 1 del registro de pensamientos, sé lo más específico posible. Describe la situación que te rodea. Limítate en la sección de la «situación» a un marco de tiempo específico que no exceda de treinta minutos. Por ejemplo, «Todo el martes» no es válido. Hay muchas situaciones diferentes, estados de ánimo y pensamientos que pueden ocurrir en «Todo el martes» al describirlo en el registro de pensamientos. La descripción de Marisa de su situación era: «Martes, a las 9.30 en el despacho de mi terapeuta, mirando el registro de pensamientos». Es un buen ejemplo de una situación específica.

COLUMNA 2: EMOCIONES

En la columna de «emociones» del registro de pensamientos, haz una lista de las emociones que estabas experimentando en la situación que has descrito. Además de listar las emociones, estima su intensidad en una escala de 0-100.

Generalmente, las emociones se pueden describir con una sola palabra. Tal como aprendiste en el capítulo 3, puedes experimentar más de una emoción en cada situación. Cada emoción que tengas en esa situación que estás registrando deberías listarla y estimarla en una escala de 0-100. Si tienes problemas para identificar la emoción que estás experimentando, puedes remitirte a la lista de emociones de la página 27 para obtener ayuda. Si describes tus emociones con una frase entera, lo que escribas será más un pensamiento que una emoción. Si es así, escribe la sentencia en la columna de «Pensamientos» e intenta encontrar una palabra que describa tu emoción en la columna 2.

Las personas que experimentan ataques de pánico o ansiedad también quieren registrar y estimar los síntomas físicos que experimentan a lo largo de sus crisis de pánico o ansiedad (véase capítulo 11). Puesto que no hay una columna separada para esos síntomas, los puedes registrar en la columna del estado de ánimo del registro de pensamientos. Los síntomas físicos generalmente pueden describirse en una o dos palabras (por ejemplo, «Corazón latiendo aceleradamente 85 %»).

COLUMNA 3: PENSAMIENTOS

En la columna de «Pensamientos automáticos (imágenes)», identifica algo que pase por tu cabeza en esa situación que estás describiendo. Sólo deben registrarse aquellos pensamientos que en realidad estén presentes en esa situación. Los pensamientos pueden ser tanto verbales como visuales. Si tienes imágenes o recuerdos, descríbelos en palabras. Observa que Marisa describe uno de sus pensamientos como una imagen respecto a traer a casa unas malas notas (figura 4.2). El capítulo 5 proporciona información

más detallada que te ayudará a llegar a ser más experto en la identificación de tus pensamientos.

Por ejemplo, Marisa llevó el registro de pensamientos de la figura 4.3 a su siguiente sesión de terapia, con las tres primeras columnas completadas.

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	2. Emociones a. ¿Qué sentías? b. Estima cada emoción (0-100 %).	3. Pensamientos automáticos (imágenes) a. ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? b. Rodea el pensamiento de alta tensión.
Miércoles, 2.45 *Mi gerente viene a controlar el avance que estoy haciendo en el proyecto de la nómina.*	*Deprimida 90 %* *Nerviosa 95 %* *Preocupada 97 %*	*El proyecto no está completo.* *Lo que está completo no está bien.* *Estoy fallando.* *Voy a ser despedida.* (rodeado) *Voy a ser humillada si tengo que decirle a mi familia que he perdido mi trabajo.*

Figura 4.3. Segundo registro de pensamientos de Marisa.

Un segundo ejemplo nos muestra cómo Vic reaccionó a la discusión con su mujer (figura 4.4).

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	**2. Emociones** **a.** ¿Qué sentías? **b.** Estima cada emoción (0-100 %).	**3. Pensamientos automáticos (imágenes)** **a.** ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? **b.** Rodea el pensamiento de alta tensión.
Jueves, a las seis. *Judith y yo estábamos discutiendo sobre qué película ir a ver.*	*Cólera 99 %* *Herido 95 %* *Triste 70 %*	*Ella nunca se preocupa de lo que yo quiero hacer.* *Siempre hacemos lo que ella quiere.* *Ella siempre lo tiene que controlar todo.* *Preferiría ser insensible y un vegetal antes que sentirme furioso y herido.* *Odio estar enfadado todo el rato.* *Necesito beber una copa.*

Figura 4.4. Registro de pensamientos de Vic.

El registro de pensamientos de Linda nos describe uno de sus ataques de pánico (figura 4.5).

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	**2. Emociones** a. ¿Qué sentías? b. Estima cada emoción (0-100 %).	**3. Pensamientos automáticos (imágenes)** a. ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? b. Rodea el pensamiento de alta tensión.
Son las 2.30 de la tarde. Estoy sola en el mercado donde voy a hacer la compra durante 45 minutos.	Miedo 100 % Pánico 100 %	Mi corazón está empezando a acelerarse. Estoy empezando a sudar. Podría parar de respirar. No tengo suficiente aire. Estoy mareada. Tengo una opresión en el pecho. Estoy teniendo un ataque al corazón. Estoy perdiendo el control. Voy a morir. Necesito ir al hospital. Imagen: me veo a mí misma estirada en el suelo, incapaz de respirar.

Figura 4.5. Registro de pensamientos de Linda.

Ben llevó el registro de pensamientos de la figura 4.6 a su terapeuta justo al inicio del tratamiento.

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	**2. Emociones** **a.** ¿Qué sentías? **b.** Estima cada emoción (0-100 %).	**3. Pensamientos automáticos (imágenes)** **a.** ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? **b.** Rodea el pensamiento de alta tensión.
El 25 de noviembre. Me preparo para ir a la comida del Día de Acción de Gracias en casa de mi hijo a las once.	*Triste 85 %* *Arrepentido 80 %*	*El Día de Acción de Gracias es una momento triste.* *Tengo dos hijos mayores que viven fuera de la ciudad con sus familias.* *No nos vemos tan a menudo como me gustaría.* *El Día de Acción de Gracias es el principio de la estación, cuando las familias deberían estar al completo y juntas.* *Nunca tendré una familia como ésta otra vez.* *Mi vida nunca será tan buena como una vez fue.* (rodeado)

Figura 4.6. Registro de pensamientos de Ben.

CASILLA RECORDATORIO

- La columna de «situación» del registro de pensamientos se centra exclusivamente en las preguntas: ¿quién? ¿qué? ¿cuándo? ¿dónde?
- Las emociones se identifican en una sola palabra y se estima una intensidad en una escala de 0-100.
- La columna de los «Pensamientos automáticos (imágenes)» describe pensamientos, creencias, asuntos, imágenes y significados vinculados a las situaciones.

Ejercicio: distinguir las situaciones, las emociones y los pensamientos

El registro 4.1 es un ejercicio que te ayudará a distinguir mejor entre tus pensamientos, emociones y situaciones. Escribe en las líneas que hay a la derecha del ítem si la columna de la izquierda es un pensamiento, un estado de ánimo o una situación. Los tres primeros ítems han sido completados con ejemplos.

Registro 4.1: distinguir las situaciones, las emociones y los pensamientos

¿Situación, emoción, o pensamiento?

1. Nervioso. *Emoción*
2. En casa. *Situación*
3. No soy capaz de hacer esto. *Pensamiento*
4. Tristeza. ______
5. Hablar con un amigo por teléfono. ______
6. Irritado. ______
7. Conducir mi choche. ______
8. Siempre voy a sentirme así. ______
9. En el trabajo. ______
10. Voy a volverme loco. ______
11. Enfadado. ______
12. No soy bueno. ______

13. Las cuatro de la tarde. ____________
14. Algo terrible va a ocurrir. ____________
15. Nada me va bien. ____________
16. Desalentado. ____________
17. Nunca saldré de esto. ____________
18. Sentado en un restaurante. ____________
19. Estoy fuera de control. ____________
20. Soy un fracaso. ____________
21. Hablar por teléfono con mi madre. ____________
22. Está siendo desconsiderada. ____________
23. Deprimida. ____________
24. Soy un perdedor. ____________
25. Culpable. ____________
26. En casa con mis hijos. ____________
27. Estoy teniendo un ataque al corazón. ____________
28. Se han aprovechado de mí. ____________
29. Estirado en la cama intentando dormir. ____________
30. Esto no va a funcionar. ____________
31. Vergüenza. ____________
32. Voy a perder todo lo que he ganado. ____________
33. Pánico. ____________

Las siguientes son contestaciones al registro 4.1. Revisa las secciones de este capítulo que sean pertinentes para clarificar algunas diferencias entre tus respuestas y las dadas.

1. Nervioso .... Emoción
2. En casa .... Situación
3. No soy capaz de hacer esto .... Pensamiento
4. Tristeza .... Emoción
5. Hablar con un amigo por teléfono .... Situación
6. Irritado .... Emoción
7. Conducir mi choche .... Situación

8. Siempre voy a sentirme así .... Pensamiento
9. En el trabajo .... Situación
10. Voy a volverme loco .... Pensamiento
11. Enfadado .... Emoción
12. No soy bueno .... Pensamiento
13. Las cuatro de la tarde .... Situación
14. Algo terrible va a ocurrir .... Pensamiento
15. Nada me va bien .... Pensamiento
16. Desalentado .... Emoción
17. Nunca saldré de esto .... Pensamiento
18. Sentado en un restaurante .... Situación
19. Estoy fuera de control .... Pensamiento
20. Soy un fracaso .... Pensamiento
21. Hablar por teléfono con mi madre .... Situación
22. Está siendo desconsiderada .... Pensamiento
23. Deprimida .... Emoción
24. Soy un perdedor .... Pensamiento
25. Culpable .... Emoción
26. En casa con mis hijos .... Situación
27. Estoy teniendo un ataque al corazón .... Pensamiento
28. Se han aprovechado de mí .... Pensamiento
29. Estirado en la cama intentando dormir .... Situación
30. Esto no va a funcionar .... Pensamiento
31. Vergüenza .... Emoción
32. Voy a perder todo lo que he ganado .... Pensamiento
33. Pánico .... Emoción

Si tienes dificultades para distinguir entre situaciones, emociones y pensamientos, revisa los capítulos 3 y 4. Es importante que distingas estas partes de tu experiencia para poder conseguir cambios en tu vida. Al separar unos componentes de los otros podrás conseguir cambios que son importantes para ti.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 4

- Los registros de pensamientos te ayudarán a desarrollar un conjunto de estrategias que puedan mejorar tu estado de ánimo y tus relaciones y que te proporcionen un positivo cambio conductual.
- Las tres primeras columnas del registro de pensamientos distinguen las situaciones, los sentimientos y los pensamientos que tienes en esa situación.
- El registro de pensamientos lista la evidencia que apoya y no apoya a los pensamientos que has identificado.
- Los registros de pensamientos proveen una oportunidad de desarrollar nuevas perspectivas de pensamiento que pueden ayudarte a sentirte mejor.
- Como si estuvieras desarrollando una nueva habilidad, necesitarás rellenar muchos registros de pensamientos antes de conseguir resultados consistentes.

CAPÍTULO 5

LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Marisa estaba trabajando en su escritorio cuando su supervisor llegó y le dijo «hola». Mientras estaban hablando, su supervisor le dijo: «A propósito, quiero felicitarte por el bonito artículo que escribiste ayer». Tan pronto como su supervisor le dijo esto, Marisa se puso nerviosa y asustada. No consiguió salir de este estado de ánimo durante el resto de la mañana.

Después de comer Vic estaba poniendo los platos sobre el mostrador cuando su mujer le dijo: «He cogido el coche y he cambiado el aceite». Vic le dijo con irritación: «Te dije que iba a cambiar el aceite el sábado». Su mujer le contestó: «Bien, tú me dijiste que me hiciera cargo de él durante dos semanas, así que me cuidé de él por mí misma». «¡Bien!», gritó Vic, tirando el paño de cocina al otro lado de la habitación», «¿por qué no te buscas otro marido?» Cogió su abrigo, y dio un portazo cuando se marchó de casa.

¿Cómo podemos dar sentido a nuestras emociones? Mediante la identificación de los pensamientos que tenenos, nuestras emociones habitualmente tienen un sentido preciso. Piensa en los pensamientos como si fueran una pista para comprender las emociones. Para Marisa, tenemos el siguiente puzzle.

SITUACIÓN	PISTA: PENSAMIENTOS	EMOCIÓN
Recibir un cumplido de mi supervisor.	???	Nerviosa 80 % Asustada 90 %

¿Cómo le podemos dar sentido a esto? Marisa estaba confusa acerca de por qué reaccionaba de esta forma hasta que habló con su terapeuta.

TERAPEUTA: ¿Qué te asustaba de esa situación?
MARISA: No lo sé. Supongo que sólo el saber que mi supervisor observaba mi trabajo.
TERAPEUTA: ¿Qué te asustaba de esto?
MARISA: Bien, yo no siempre hago un buen trabajo.
TERAPEUTA: ¿Entonces qué podría ocurrir?
MARISA: Que algún día el supervisor observará un error.
TERAPEUTA: ¿Y entonces qué ocurriría?
MARISA: El supervisor se enfadaría conmigo.
TERAPEUTA: ¿Qué es lo peor que podría ocurrir entonces?
MARISA: Esto no lo había pensado, pero supongo que sería despedida.
TERAPEUTA: ¿Y entonces qué podría ocurrir?
MARISA: Con una mala recomendación, tendría problemas para encontrar otro trabajo.
TERAPEUTA: ¿Podríamos resumir, Marisa, cuáles eran tus pensamientos para poder explicar el por qué estás asustada después de recibir el cumplido de tu supervisor?
MARISA: Ahora puedo ver que el cumplido de mi supervisor me hizo darme cuenta de que mi supervisor observaba mi trabajo. Desde que sé que cometo errores, pienso en lo que ocurriría si mi supervisor se diera cuenta de uno de estos errores. Supongo que llegué a la conclusión de que sería despedida y no sería capaz de encontrar otro trabajo. Ahora esto me parece un poco tonto.

Observa cómo los sentimientos descubiertos por Marisa y su terapeuta dan la pista necesaria para entender sus reacciones emocionales.

SITUACIÓN	PISTA: PENSAMIENTOS	EMOCIÓN
Recibir un cumplido de mi supervisor.	Cometeré un error, seré despedida, y no seré capaz de encontrar otro trabajo.	Nerviosa 80 % Asustada 90 %

La mayoría de nosotros nos sentiríamos nerviosos y asustados si pensáramos que íbamos a ser despedidos y no podríamos encontrar otro trabajo. Ahora las emociones de Marisa tienen sentido. Como puedes ver, un paso importante para entender nuestras emociones es aprender a identificar los pensamientos que las acompañan.

Vamos a ver si podemos suponer qué pensamientos automáticos tuvo Vic cuando se enfadó con su mujer por cambiar el aceite del coche.

SITUACIÓN	PISTA: PENSAMIENTOS	EMOCIÓN
Judith cambió el aceite del coche. Judith dice: «Tú me dijiste que me hiciera cargo de él durante dos semanas, así que sólo me cuidé de él por mí misma».	[illegible]	Enfadado 95 %

En la columna de «Pista: pensamientos», escribe alguno de los pensamientos que crees que explicarían la reacción de intenso enfado de Vic.

Después de dejar la casa, Vic se dio cuenta de que no era un contratiempo que su mujer hubiera cambiado el aceite del coche. De hecho, esta semana había estado muy ocupado y era de una gran ayuda que ella se hubiera hecho cargo de esta faena. Su enfado se relacionaba con los *pensamientos* que tenía respecto a que ella cambiara el aceite. Él pensó: «Ella está furiosa conmigo por no hacerlo. No aprecia mis arduos intentos de hacerlo todo. Es crítica conmigo, piensa que no soy suficientemente bueno. No importa cuánto me esfuerce, ella nunca está contenta conmigo».

Estos pensamientos nos ayudan a entender las reacciones de Vic. A este tipo de pensamientos se les llama *pensamientos automáticos* porque sencillamente entran en nuestras cabezas automáticamente a lo largo del día. No tenemos el plan o la intención de pensar de cierta manera. De hecho, normalmente no somos ni siquiera conscientes de nuestros pensamientos automáticos. Uno de los objetivos de la terapia cognitiva es traer los pensamientos automáticos a la conciencia.

La conciencia es el primer paso hacia el cambio y hacia una mejor resolución de los problemas. En cuanto Vic fue consciente de esos pensamientos, varias posibilidades de cambio llegaron a estar disponibles para él. Si decidía que esos pensamientos eran irrazonables o no le funcionaban, él podía trabajar para alterar su comprensión de la situación. Por otro lado, si Vic concluía que estos pensamientos eran razonables, podía hablar directamente con su mujer para discutir sobre sus sentimientos y le pediría que apreciara más sus esfuerzos.

¿CÓMO LLEGAREMOS A SER CONSCIENTES DE NUESTROS PROPIOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS?

Puesto que estamos pensando e imaginando constantemente, siempre tenemos pensamientos automáticos. Soñamos de día en nuestra comida o en el fin de semana o en la preocupación por no haber hecho los recados. Todos éstos son pensamientos automáticos. Los pensamientos automáticos que son del interés de este libro son los únicos

que nos ayudarán a entender nuestras emociones intensas. Estos *pensamientos* pueden ser palabras («Me despedirán»), *imágenes* o fotografías mentales (Marisa se había «visto» a sí misma como una persona sin casa empujando un carro de la compra calle abajo), o *recuerdos* (el recuerdo de estar siendo golpeada en la mano con una regla por su profesora de quinto grado cuando cometía un error, le venía como un relámpago a la cabeza).

RECORDATORIOS ÚTILES

Para identificar los pensamientos automáticos, observa qué está pasando por tu cabeza cuando tengas sentimientos intensos o reacciones intensas hacia algo.

Para practicar la identificación de los pensamientos automáticos, escribe qué es lo que pasa por tu cabeza cuando te imaginas a ti mismo en las siguientes situaciones.

1. **Situación:** estás en un centro comercial y te vas a comprar un regalo muy especial para ti mismo. Lo viste allí pocas semanas atrás y has estado ahorrando el dinero para comprártelo. Cuando vas a la tienda, el dependiente de la tienda te dice que se le ha acabado ese artículo.

   Pensamientos automáticos: [illegible]

2. **Situación:** cocinas chile para una fiesta de vecinos. Estás un poquito nervioso porque has hecho una nueva receta. Después de diez minutos algunas personas vienen y te dicen que piensan que el chile está delicioso.

   Pensamientos automáticos: [illegible]

Diferentes personas tienen diferentes pensamientos automáticos en esas situaciones. Para la situación del chile en el ejemplo 2, algunas personas pensarían: «Oh, bien, el chile está bueno», y se sentirían aliviadas u orgullosas. Otras personas pensarían: «Esas personas sólo están intentando no herir mis sentimientos, probablemente el chile está malísimo», y se sentirían avergonzados o violentos. Como puedes observar, en una situación hay muchas formas de interpretar el significado del evento. La interpretación que haces determina tu estado de ánimo.

En realidad, tenemos varios pensamientos automáticos en las situaciones reales de nuestras vidas. Las preguntas que hay en la casilla te ayudarán a identificar tus pensamientos automáticos. No todas las preguntas te ayudarán en cada situación, pero si te haces a ti mismo cada una de esas preguntas aumentarás la probabilidad de captar la mayoría de tus pensamientos automáticos.

Preguntas que te ayudarán a identificar los pensamientos automáticos

- ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma?
- ¿Qué es lo que esto dice de mí, de ser cierto?
- ¿Qué es lo que significa para mí, para mi vida, para mi futuro?
- ¿Qué temo que pueda ocurrir?
- ¿Qué es lo peor que podría ocurrir si fuera verdad?
- ¿Qué trasluce acerca de lo que las otras personas sienten o piensan respecto a mí?
- ¿Qué significado tiene sobre las otras personas o los demás en general?
- ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación?

Para identificar los pensamientos automáticos en las situaciones, hazte a ti mismo estas preguntas hasta que hayas identificado los pensamientos que te ayuden a entender tus reacciones emocionales. Puede ser que necesites hacerte algunas de estas preguntas dos o tres veces para descubrir todos los pensamientos automáticos. Para buscar imágenes y recuerdos, solamente tienes que dejar tu mente divagar y ver qué imágenes vienen a tu cabeza cuando piensas en las situaciones en las que has tenido sentimientos intensos.

Ejercicio: separar las situaciones, las emociones y los pensamientos

Piensa en una parte del día de hoy o de ayer cuando tuviste un determinado sentimiento intenso como depresión, cólera, o ansiedad. Escribe esta experiencia en el ejercicio 5.1, describiendo la situación, tus emociones y tus pensamientos con el máximo detalle que recuerdes. Este ejercicio está diseñado para ayudarte a definir, separar y entender las diferentes partes de tu experiencia, un paso importante en el aprendizaje del control de tus emociones.

Ejercicio 5.1: separar las situaciones, las emociones y los pensamientos

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos automáticos (imágenes)
[illegible]	[illegible] 70%	[illegible]
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación?

Aprender a identificar los pensamientos automáticos puede ser muy interesante, e identificarlos te ayudará a entender por qué te sientes de esta forma en las diferentes situaciones. Es importante que prestes atención a tus pensamientos; lo más fácil es identificar algunos pensamientos que estén unidos a un estado de ánimo.

Ejercicio: identificar los pensamientos automáticos.

El ejercicio 5.2 está diseñado para darte más práctica en la identificación de los pensamientos automáticos. Los pensamientos automáticos son el trampolín del cambio de los siguientes capítulos de este libro. Además, es importante para ti llegar a ser un experto en su identificación. Antes de continuar leyendo, completa el ejercicio 5.2 (en la página siguiente) para otra situación en la cual hayas tenido sentimientos intensos. Utiliza las preguntas de debajo de la columna 3 (de la casilla de la página 67), que te ayudarán a identificar lo que estás pensando.

Ejercicio 5.2: identificar los pensamientos automáticos

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos automáticos (imágenes)
[illegible]	[illegible]	[illegible]
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %)	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situacion?

La identificación de los pensamientos automáticos es un paso importante para sentirse mejor y para afrontarlos mejor. Los capítulos 6, 7, 8, y 9 te enseñarán qué hacer con esos pensamientos para sentirte mejor.

LOS PENSAMIENTOS DE ALTA TENSIÓN

Quizás has tenido la siguiente experiencia: ir hacia una habitación, pulsar el interruptor de la lámpara, y que la luz no se encienda. Quizás has descubierto que el interruptor de la pared que conecta con la clavija de la lámpara se ha desconectado, entonces la lámpara no recibe electricidad. La activación del interruptor de la pared provee la electricidad que fluye por el circuito, permitiendo a la lámpara encenderse.

Los cables que llevan la electricidad se llaman cables de alta tensión. De forma parecida, los pensamientos automáticos que están más conectados a nuestras emociones se llaman pensamientos «de alta tensión». Éstos son los pensamientos que llevan la carga emocional, por lo tanto éstos son los pensamientos que para nosotros es importante identificar, examinar y algunas veces modificar para sentirnos mejor.

Para aprender sobre los pensamientos automáticos «de alta tensión», vamos a ver uno de los registros de pensamientos de Vic (figura 5.1 de la siguiente página). Para ayudar a identificar sus pensamientos automáticos, Vic se hizo a sí mismo las preguntas de la casilla de la página 67. Estas preguntas están subrayadas.

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	**2. Emociones** **a.** ¿Qué sentías? **b.** Estima cada emoción (0-100 %).	**3. Pensamientos automáticos (imágenes)** **a.** ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Algún otro pensamiento? ¿Imágenes? **b.** Rodea el pensamiento de alta tensión.
Dándole el informe semanal a mi supervisora. Ella lo lee en mi despacho. Martes, 4.30 de la tarde.	*Nervioso 90 %* *Irritado 60 %*	*¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a estar nervioso?* *¿Por qué lo está leyendo aquí?* *¿Qué temo que pueda ocurrir?* *Estará descontenta con mis ventas. Apuesto que los demás lo han hecho mejor este mes.* *¿Qué dice de mí si fuera verdad?* *Esto significa que yo no soy bueno.* *¿Qué es lo peor que podría ocurrir si esto fuera verdad?* *Voy a ser despedido o me van a descontar algo de mi sueldo.* *¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a estar irritado?* *Nunca tendré méritos por muy duro que trabaje.* *¿Qué es lo que quiere decir de los demás?* *Esto significa que las otras personas son siempre críticas y que nunca progresaré. Esto no es justo.* *¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación?* *Un recuerdo de mi padre criticándome cuando cortaba el césped.*

Figura 5.1. Registro de pensamientos de Vic.

Observa que Vic describe la situación y entonces identifica y puntúa sus emociones. Para comprender los pensamientos automáticos unidos a su nerviosismo, se pregunta a sí mismo alguna de las preguntas que se listan en las casillas de la página 67.

Después, identifica varios pensamientos que le ayudan a explicar sus sentimientos de nerviosismo. Vic entonces se pregunta a sí mismo cuestiones que le ayudan a identificar los pensamientos automáticos unidos a su sentimiento de fastidio. Finalmente, Vic busca imágenes y recuerdos, y recuerda una vez en que se sintió de la misma forma a cómo se sentía ese día.

Para comprender cuáles de esos pensamientos son los de mayor alta tensión –los que están más cargados emocionalmente– Vic examinó cada pensamiento por sí mismo para ver el grado en que cada uno de los pensamientos le hacía sentir nervioso o fastidiado, o ambos. Por ejemplo, si pensaba sólo en el primer pensamiento –«¿Por qué lo está leyendo aquí?»– puntuaba su nerviosismo con un 10. No obstante, ante el pensamiento «Estará descontenta con mis ventas», puntuó su nerviosismo subiéndolo a 40. Todas las puntuaciones de Vic pueden verse aquí:

PENSAMIENTO	EMOCIÓN
¿Por qué está leyendo esto aquí?	Nervioso 10 %
Estará descontenta con mis ventas.	Nervioso 40 %
Apuesto que los demás lo han hecho mejor este mes.	Nervioso 80 %
Esto significa que no soy bueno.	Nervioso 90 %
Me despedirán o me van a descontar algo de mi sueldo.	Nervioso 90 %
Nunca conseguiré méritos por mucho que trabaje duro.	Irritado 40 %
Los otras personas son siempre críticas.	Irritado 40 %
Nunca progresaré. No es justo.	Irritado 80 %
El recuerdo de mi padre criticándome cuando yo cortaba el césped.	Irritado 60 % Nervioso 90 %

Como puedes ver, los primeros pensamientos de Vic no estaban intensamente conectados con el estado de ánimo, por lo tanto no son de alta tensión. Sus siguientes cuatro pensamientos estaban relacionados con su estado de ánimo de nerviosismo, por lo tanto los cuatro pensamientos eran pensamientos de alta tensión. Tres de los cuatro («Apuesto que los demás lo han hecho mejor este mes», «Esto significa que no soy bueno», y «Me despedirán o me van a descontar algo de mi sueldo») ponen a Vic extremadamente nervioso, y además son los pensamientos de mayor tensión. ¿Cuáles son los pensamientos de alta tensión de la irritación? ¿Cuáles son los pensamientos de mayor tensión? Busca más pensamientos automáticos haciéndote las preguntas, como Vic hizo, así será más

probable que encuentres pensamientos de alta tensión que te ayudarán a entender tus reacciones emocionales.

Hay una última cosa que es importante en el registro de pensamientos de Vic. Observa que los recuerdos de infancia que recordó son pensamientos de alta tensión tanto para la irritación (60 %) como para el nerviosismo (90 %). Estos recuerdos parecían estar unidos de cerca en su reacción ante el supervisor. Más tarde, Vic aprendió a buscar similitudes y diferencias entre las indicaciones del supervisor a su informe y su padre criticándole al cortar el césped. El ser consciente de sus recuerdos y el aprender a ver las diferencias entre las experiencias de su infancia y de su vida adulta ayudará a Vic a aprender a reaccionar de una forma más adaptativa tanto con su supervisor como con su mujer.

Ejercicio: pensamientos de alta tensión y registros

Ahora estás preparado para identificar tus propios pensamientos de alta tensión. Para cada uno de los pensamientos automáticos que has listado en el registro 5.2, estima cuánto (0-100) ese pensamiento por si solo te hace sentir la emoción listada. Escribe la estimación al lado de cada pensamiento. Estas estimaciones te ayudarán a decidir cuál de ellos es el pensamiento de alta tensión. ¿Estos pensamientos te ayudarán a comprender por qué tienes esas emociones concretas? En el registro 5.2 haz un círculo en los pensamientos de alta tensión para cada emoción. Si ninguno de los pensamientos listados es de alta tensión, hazte las preguntas de la casilla de la página 67 para intentar otra vez identificar los pensamientos automáticos adicionales.

Las habilidades enseñadas en este capítulo son tan importantes que el capítulo finaliza con un registro de pensamientos especial. El registro 5.3 es parecido al registro 5.2, con el añadido de una cuarta columna en la cual puedes estimar el grado en que cada pensamiento automático que identificaste es de alta tensión. Observa que los consejos útiles y las preguntas de la parte de abajo de la columna 3 te recordarán qué tipo de información incluye la columna de los «Pensamientos automáticos».

Utiliza el registro 5.3 hasta que puedas identificar con éxito tus pensamientos automáticos y encontrar los pensamientos de alta tensión conectados con tus emociones. Recomendamos que completes el registro 5.3 al menos una vez al día durante una semana. Estas habilidades son necesarias para hacer la evaluación de tus pensamientos y hacer cambios si determinas que hay una forma de pensamiento más adaptativa o saludable.

Cuantos más registros de pensamientos hagas, más rápido te sentirás mejor. Hacer un registro de pensamientos no es un test. Es un ejercicio de identificación de tus pensamientos y de tus patrones de pensamiento, que te permitirá construir tu habilidad de reconocer cómo tus emociones y pensamientos influyen en tu vida cotidiana. Con una práctica continuada, llegarás a ser más habilidoso en completar los registros de pensamientos. Cuanto más aumentes tu habilidad, probablemente te

sentirás mejor, menos deprimido, menos nervioso, más feliz y con más control sobre tu vida. Una vez tengas la habilidad para completar las columnas 1-3 de tu registro de pensamientos, estarás preparado para el resto de este libro.

Ejercicio 5.3: identificar los pensamientos de alta tensión

1. Situación	**2. Emociones**	**3. Pensamientos automáticos (imágenes)**	**Estima la alta tensión de cada pensamiento**
[illegible]	[illegible]	[illegible]	90% 80% 80% 60%
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación? De ser así, ¿cuáles son?	Para cada pensamiento de la columna 3, estima de 0 a 100 cuánta emoción experimentarías basándote sólo en este pensamiento .

Ejercicio 5.3: identificar los pensamientos de alta tensión

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos automáticos (imágenes)	Estima la alta tensión de cada pensamiento
[illegible]	[illegible]	[illegible]	40%
[illegible]	[illegible]	[illegible]	60%
ETB	[illegible]	[illegible]	70%
[illegible]	[illegible]	[illegible]	70%
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación? De ser así, ¿cuáles son?	Para cada pensamiento de la columna 3, estima de 0 a 100 cuánta emoción experimentarías basándote sólo en este pensamiento.

Ejercicio 5.3: identificar los pensamientos de alta tensión

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos automáticos (imágenes)	Estima la alta tensión de cada pensamiento
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación? De ser así, ¿cuáles son?	Para cada pensamiento de la columna 3, estima de 0 a 100 cuánta emoción experimentarías basándote sólo en este pensamiento.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 5

- Los pensamientos automáticos son pensamientos que acuden a tu cabeza de forma espontánea a lo largo del día.
- Siempre que tenemos emociones intensas aparecen pensamientos automáticos que nos dan claves para entender nuestras reacciones emocionales.
- Los pensamientos automáticos pueden ser palabras, imágenes o recuerdos.
- Para identificar los pensamientos automáticos observa qué pasa por tu cabeza cuando experimentas una emoción intensa.
- Los pensamientos de alta tensión son pensamientos automáticos con mayor carga emocional.

CAPÍTULO 6

¿DÓNDE ESTÁ LA EVIDENCIA?

VIC: ***párate, mira y vuelve a prestar atención***

Un jueves por la tarde, Vic y su mujer, Judith, estaban en la cocina discutiendo los planes para el siguiente fin de semana. Vic le dijo a Judith que había hecho planes para el sábado por la mañana para encontrarse con su amigo Jim en la reunión de Alcohólicos Anónimos (A.A.). La expresión de Judith cambió mientras él hablaba y una mirada de angustia inundó su cara.Vic experimentó una oleada de cólera mientras pensaba: «Está molesta porque no les estoy dedicando tiempo a ella y a los niños. No es justo que no vea mi programa de recuperación como algo importante. Si ella se preocupara por mí tanto como de los niños, estaría feliz de que fuera. Ella no se preocupa por mí».

Vic le espetó a Judith: «¡Si tú no te preocupas de mi abstinencia, entonces tampoco te cuidaré!». Golpeó con su puño en la mesa y salió rabiando fuera de casa. Mientra tanto dejó a Judith gritándole: «¿Cómo puedes esperar que me preocupe por ti cuando actúas así? ¿Qué te pasa?».

Mientras Vic daba vueltas alrededor de la casa, sus pensamientos se aceleraban. «Ella nunca entendió lo importante que es para mí Alcohólicos Anónimos. No sabe lo duro que es no beber. ¿Qué sentido tiene intentar esto tan difícil si no que esté sobrio? No puedo soportar estar tan enfadado. Una copa me ayudará a sentirme mejor.»

Vic se acercó al bar en el que solía parar cada noche, aparcó su coche en una plaza de aparcamiento y apagó el motor. Puso su cabeza en el volante para suspender la respiración. Mientras tanto su cólera empezó a bajar, recordaba a su terapeuta diciéndole más o menos las tres palabras más importantes en la terapia cognitiva. Cuando sintiera un sentimiento de cólera o ansiedad o un intenso impulso de beber, el terapeuta le había dicho que se preguntase a sí mismo: «¿Dónde está la evidencia?». Vic comenzó a considerar la evidencia que apoyaba a sus pensamientos de que Judith estaba molesta

con sus planes de ir a A.A. y de que ella no se preocupara o no le apoyara en su abstinencia.

La cólera de Vic se basaba en la interpretación del aspecto de la cara de su mujer como de irritación por su decisión de ir el sábado a la reunión de Alcohólicos Anónimos. Al buscar la evidencia que apoyaba o no apoyaba sus conclusiones, Vic se puso a sí mismo en una mejor posición para evaluar y reaccionar a lo que estaba ocurriendo entre

REGISTRO

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	2. Emociones a. ¿Qué sentías? b. Estima cada emoción (0-100 %).	3. Pensamientos automáticos (imágenes) a. ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Algún otro pensamiento? ¿Imágenes? b. Rodea el pensamiento de alta tensión.
Miércoles a las 8.30 de la tarde. Judith me mira de forma extraña cuando le digo de ir a A.A. el sábado	Cólera 90 %	Ella está enfadada porque el sábado voy a A.A. No ve mi programa de recuperación como importante. No se preocupa por mí. No entiende lo duro que es no beber. No puedo soportar estar tan enfadado. Una copa me ayudará a sentirme mejor.

Figura 6.1. Registro de pensamientos de Vic.

él y Judith. También recogió más información que podía ayudarle a controlar su cólera y a mantenerse sin beber.

Las columnas 4 y 5 del registro de pensamientos se dirigen a la pregunta: «¿Dónde está la evidencia?» (figura 6.1). Estas dos columnas están diseñadas para ayudarte a obtener más información que apoye o no apoye los pensamientos de alta tensión que tú identificaste en la columna del «Registro de pensamientos». La información reco-

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados a. Escribe un pensamiento alternativo equilibrado. b. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	7. Estima ahora las emociones Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2 además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).
Ella no me apoya con A.A. *Me fastidia haciendo cosas.* *No parece apreciar mi esfuerzo.* *Siempre me da negativas al verme por la noche.* *Me grita como si dejase la casa.*	*Ella vigilaba conmigo durante estos años de bebida.* *Fue a las reuniones de A.A.* *Parecía feliz cuando llegó a casa del trabajo por la noche.* *Me dice que me ama y hace cosas por mí cuando no discutimos.*		

gida en las columnas 4 y 5 proveerá las bases para evaluar tus pensamientos de alta tensión.

Cuando empieces a rellenar las dos columnas de las evidencias, te será de ayuda considerar tus pensamientos de alta tensión como si fueran hipótesis o suposiciones. Si temporalmente suspendes tu convicción de que tus pensamientos de alta tensión son verdaderos, encontrarás más fácil buscar la evidencia que pueda apoyar a ambos lados y que debilite tu conclusión.

Mientras Vic estaba sentado en su coche fuera del bar considerando la evidencia a favor y en contra de sus conclusiones en su situación con Judith, revolvió entre los papeles de su portafolios buscando un registro de pensamientos, el cual rellenó como puedes ver en la figura 6.1.

Como aprendiste a hacer en el capítulo 5, Vic rellenó las tres primeras columnas de su registro de pensamientos describiendo la situación, identificando y valorando su estado de ánimo y escribiendo una variedad de pensamientos conectados con este estado de ánimo. A pesar de escribir sus valoraciones del grado de «alta tensión» de cada uno de sus pensamientos automáticos, Vic mentalmente consideró el grado de enfado que le hacía sentir cada uno de los pensamiento e hizo un círculo en el pensamiento de mayor alta tensión: «Ella no se preocupa por mí».

En la columna 4 y 5, Vic puso su experiencia con Judith al listar los detalles que apoyaban o no apoyaban este pensamiento de alta tensión. Consideró las citas, los hechos o las experiencias que apoyaban o no apoyaban su pensamiento de alta tensión en lugar de sus opiniones.

La información en las columnas de la evidencia de los registros de pensamientos consistiría en su mayor parte en citas o hechos objetivos. Algunas veces, cuando por primera vez rellenes esas columnas, probablemente mezclarás hechos con interpretaciones, como Vic hizo en su registro de pensamientos. Por ejemplo, Vic escribió: «Siempre me da negativas al verme por la noche», lo que refleja su interpretación de su angustiada mirada, como una mirada negativa y directa hacia él. Esta afirmación sería una exageración de las veces que Judith le mira de forma negativa.

A medida que practiques el rellenar la columna de las evidencias para tus propios pensamientos automáticos, intenta ser objetivo en las citas que escribas. No obstante, incluso si incluyes algunas citas que no son objetivas en la columna 4, el registro de pensamientos será valioso si puedes encontrar evidencias al escribir en la columna 5. Esta columna es una de las más importantes del registro de pensamientos porque te hace buscar la información que contradice tus conclusiones. *Las evidencias que muestran que nuestras creencias no son completamente verdad pueden ser duras de descubrir cuando hay experiencias de un intenso estado de ánimo. Sin embargo, buscar la evidencia a favor y en contra de tus conclusiones es el secreto para reducir la intensidad del estado de ánimo.*

BEN: *los segundos pensamientos*

Un ejemplo de la vida de Ben de nuevo ilustra la importancia de confiar en la evidencia para evaluar las conclusiones. Aproximadamente cuatro meses después de que

su terapia empezara, Ben se sintió muy triste y volvió a casa después de pasar el día visitando a su hijo y a su familia. Después de llegar a casa, Ben decidió escribir en el registro de pensamientos de cara a entender mejor su tristeza y como un intento de sentirse mejor.

Después de identificar una serie de pensamientos automáticos, Ben decidió que todos ellos eran pensamientos de «alta tensión». No obstante, los únicos que parecen estar más conectados con su tristeza son las ideas acerca de que ya no es necesario para sus hijos y nietos y que nadie le prestó atención ese día. Ben hizo un círculo en los pensamientos automáticos de más alta tensión en el registro de pensamientos en la figura 6.2 de las páginas 84 y 85.

Cuando tenemos pensamientos automáticos negativos, normalmente aportamos datos que confirman nuestras conclusiones. Antes de rellenar su registro de pensamientos, los pensamientos de Ben se centraron de la columna 4 de los eventos que apoyaban su creencia: «Los niños y los nietos ya no me necesitan». El mero hecho de pensar que su familia ya no le necesitaría más, condujo a Ben a sentirse triste.

La columna 5 del registro de pensamientos requirió que Ben, de forma activa, buscara en su memoria experiencias que contradijeran sus conclusiones. Cuando Ben recuperó eventos que indicaban que él todavía era necesario y amado por su familia, su estado de ánimo mejoró. Aunque sus hijos ya eran mayores y sus nietos ya hacían más cosas por sí mismos, Ben era capaz de recordar eventos que le sugerían que todavía era una persona importante en sus vidas.

Ben no podía comprender la importancia que él tenía para su familia, por cuanto sólo se centraba en la evidencia de la veracidad de sus pensamientos negativos. La columna 5 alentó a Ben a recordar de forma activa y a examinar la información que era contradictoria respecto a sus originales pensamientos automáticos negativos.

Como Ben, probablemente experimentarás una mejoría en tu estado de ánimo si puedes encontrar la evidencia y escribirla en la columna 5. Algunas veces, si estás experimentando un estado de ánimo muy fuerte o tienes una creencia que parece ser absolutamente verdad para ti, puede ser difícil ver la evidencia que no apoya tus creencias. Las preguntas de la casilla de indicaciones de la página 86 te recordarán que mires una situación desde algunas perspectivas diferentes, lo que te ayudará a encontrar evidencias contradictorias.

REGISTRO

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	2. Emociones a. ¿Qué sentías? b. Estima cada emoción (0-100 %).	3. Pensamientos automáticos (imágenes) a. ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Algún otro pensamiento? ¿Imágenes? b. Rodea el pensamiento de alta tensión.
25 de noviembre a las 9.30 de la noche. Conduciendo hacia casa desde casa de mi hija, donde pasamos el Día de Acción de Gracias con mi yerno, dos de mis nietos, y mi mujer.	Triste 80 %	Hubieran tenido un mejor día si no hubiéramos ido hoy allí. No me han prestado atención en todo el día. Mis hijos y mis nietos ya no me necesitan nunca.

Figura 6.2. Registro de pensamientos de Ben.

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/equilibrados a. Escribe un pensamiento alternativo equilibrado. b. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	7. Estima ahora las emociones Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2 además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).
Solía divertirme atando los zapatos a mis nietos, pero ahora quieren hacerlo ellos mismos. Mi hija y mi yerno hacen juntos su vida y no necesitan nada de mí. Amy, de 15 años, se marcha a las siete de la tarde con sus amigos. Bill, mi yerno, construyó unos nuevos estantes y armarios en el comedor. Tres años atrás me hubiera preguntado y me hubiera necesitado para ayudarle en un proyecto tan grande.	Bill me pidió consejo para los planes de una nueva habitación en su casa. Mi hija me dijo que echara un vistazo a unos vegetales de su jardín que se estaban muriendo. Fui capaz de decirle que no tenían el agua suficiente. Durante el día hice reír a mi nieto de 5 años. Amy parecía divertirse con mis historias de la adolescencia de su madre. Mi nieto de 5 años se quedó dormido en mis rodillas.		

PREGUNTAS QUE TE AYUDARÁN A ENCONTRAR LA EVIDENCIA QUE CONTRADICE TUS PENSAMIENTOS DE ALTA TENSIÓN

- ¿He tenido alguna experiencia que muestre que este pensamiento no es siempre cierto?
- Si mi mejor amigo o alguien que yo quisiese tuviera este pensamiento, ¿qué le diría?
- Si mi mejor amigo o alguien que me quisiera supiera lo que yo estaba pensando, ¿qué me diría?, ¿qué evidencia me subrayaría para sugerir que mis pensamientos no son 100 % verdad?
- Cuando no estoy sintiendo de esta forma, ¿pienso en este tipo de situación de forma diferente? ¿Cómo?
- Cuando me he sentido de esta forma en el pasado, ¿qué pensaba que me podía hacer sentir mejor?
- ¿He tenido esta clase de situaciones antes? ¿Qué ocurrió? ¿Hay alguna diferencia entre esta situación y la previa? ¿Qué he aprendido de las experiencias previas que pueda ayudarme ahora?
- ¿Hay alguna pequeña cosa que contradiga mis pensamientos que puedo estar soslayando?
- Dentro de cinco años, si pensara en esta situación, ¿la miraría de forma diferente, me centraría en alguna parte diferente de mi experiencia?
- ¿Hay alguna cualidad en mí o en la situación que estoy ignorando?
- ¿Estoy llegando a algunas conclusiones en las columnas 3 y 4 que no están justificadas por la evidencia?
- ¿Estoy culpándome a mí mismo por algo de lo cual yo no tengo el control?

MARISA: *ponte en el lugar de otro*

Al principio de su terapia, Marisa encontró algunas dificultades en responder a la pregunta: «¿Dónde está la evidencia?». Marisa trajo completado parcialmente el registro de pensamientos de la figura 6.3 (páginas 88 y 89) en una de sus primeras sesiones de terapia.

Por ella misma, Marisa fue incapaz de encontrar alguna evidencia de que sus pensamientos de alta tensión no fueran 100 % verdaderos. El siguiente intercambio con su tera-

peuta le ayudó a acceder a información importante para completar la columna 5. Observa que las preguntas que le hacía la terapeuta a Marisa eran parecidas a las de la casilla de indicaciones de la página 86.

TERAPEUTA: Si entiendo tu registro de pensamientos correctamente, tu pensamiento de alta tensión era: «El dolor es tan grande que tendré que quitarme la vida». Eres capaz de encontrar la evidencia que apoye a este pensamiento, pero no eres capaz de encontrar alguna evidencia que no dé apoyo a este pensamiento.

MARISA: Así es.

TERAPEUTA: ¿Alguna vez en el pasado has sentido un dolor tan grande que tuvieras que quitarte la vida?

MARISA: Docenas de veces.

TERAPEUTA: En el pasado, cuando te sentiste de esta forma, ¿qué hacías o qué pensabas que te ayudaba a hacerte sentir mejor?

MARISA: Es divertido, pero algunas veces hablar de mi dolor me ayudaba a sentirme mejor.

TERAPEUTA: Hablar de ello te ayudaba. En tu pasado, ¿alguna vez habías pensado en algo que te ayudara a sentirte mejor?

MARISA: Cuando me sentía peor intentaba recordar que me había sentido así antes y que siempre lo había superado.

TERAPEUTA: Bien, esto es una información importante. ¿Hay ahora alguna cosa de tu situación que te sugiera que el suicidio no es la única opción?

MARISA: ¿Qué quieres decir?

TERAPEUTA: Me estoy preguntando si esperas o no esperas que alguna cosa diferente al suicidio disminuya tu dolor.

MARISA: Bien, supongo que estoy aprendiendo a pensar de forma diferente, pero no estoy segura de que vaya a ayudarme.

TERAPEUTA: Una parte de ti está dudando sobre si la terapia cognitiva te ayuda y otra parte de ti se siente optimista.

MARISA: Tengo más dudas que esperanza.

TERAPEUTA: En forma de tanto por ciento, ¿cuánto de ti está dudando y cuánto de ti es optimista de que las habilidades que estás aprendiendo te ayudarán a disminuir tu dolor?

MARISA: Estoy entre un 90 y un 95 % dudosa y entre un 5 y un 10 % optimista.

TERAPEUTA: Bien, vamos a seguir cómo tus niveles de duda y de optimismo fluctúan a medida que tu terapia progrese. Si le dijeras a tu mejor amiga, Kate, que «El dolor es tan grande que tengo que quitarme la vida», ¿qué te podría decir ella?

MARISA: Yo nunca se lo diría a ella, pero si lo hiciera, probablemente me diría que tengo que hacer muchas cosas por mí misma, por luchar y por contribuir al mundo. Pienso que no la creería.

TERAPEUTA: ¿Te diría alguna cosa más que tú parcialmente creyeras?

MARISA: Ella probablemente señalaría que hay algunas cosas en la vida que me procuran alguna diversión, y que hay algunos momentos durante la ma-

REGISTRO

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	**2. Emociones** **a.** ¿Qué sentías? **b.** Estima cada emoción (0-100 %).	**3. Pensamientos automáticos (imágenes)** **a.** ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Algún otro pensamiento? ¿Imágenes? **b.** Rodea el pensamiento de alta tensión.
En casa, sola, sábado a las 9.30.	*Deprimida 100 %* *Decepcionada 95 %* *Vacía 100 %* *Confusa 90 %* *Irreal 95 %*	*Quiero sentirme insensible; así no tendré que sentir más.* *No estoy haciendo ningún progreso.* *No sé lo que es real y lo que no lo es.* *El dolor es tan grande que tengo que quitarme la vida.* *Nada me ayuda.* *La vida no es digna de ser vivida.* *Soy como un fracaso.*

Figura 6.3. Registro de pensamientos de Marisa.

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados a. Escribe un pensamiento alternativo equilibrado. b. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	7. Estima ahora las emociones Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2 además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).
Me siento vacía en mi interior. *Sólo tengo que morir.* *El dolor es insoportable.* *Quitarme la vida es la única forma de desembarazarse de este dolor.* *He intentado muchas formas de psicoterapia y muchas medicaciones que no me han ayudado.*			

REGISTRO

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	2. Emociones a. ¿Qué sentías? b. Estima cada emoción (0-100 %).	3. Pensamientos automáticos (imágenes) a. ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Algún otro pensamiento? ¿Imágenes? b. Rodea el pensamiento de alta tensión.
En casa, sola, sábado a las 9.30.	Deprimida 100 % Decepcionada 95 % Vacía 100 % Confusa 90 % Irreal 95 %	Quiero sentirme insensible; así no tendré que sentir más. No estoy haciendo ningún progreso. No sé lo que es real y lo que no lo es. El dolor es tan grande que tengo que quitarme la vida. (rodeado) Nada me ayuda. La vida no es digna de ser vivida. Soy como un fracaso.

Figura 6.4. Registro de pensamientos de Marisa, con las evidencias completas.

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/equilibrados a. Escribe un pensamiento alternativo equilibrado. b. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	7. Estima ahora las emociones Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2 además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).
Me siento vacía en mi interior. *Sólo tengo que morir.* *El dolor es insoportable.* *Quitarme la vida es la única forma de desembarazarse de este dolor.* *He intentado muchas formas de psicoterapia y muchas medicaciones que no me han ayudado.*	*En el pasado, cuando hablaba de mis sentimientos algunas veces me sentía mejor.* *He sentido ganas de suicidarme y un severo dolor emocional, y cada vez he salido adelante.* *Estoy aprendiendo a pensar de forma diferente, lo cual puede que me ayude, aunque lo dudo.* *Kate me ve con cualidades positivas y con muchas contribuciones que hacer al mundo.* *Algunas veces me siento mejor y con menos dolor.* *Río ocasionalmente.*		

yoría de días en que me siento mejor y con menos dolor. Ella recordaría que alguna cosa me hace sentir divertida y sonreír ocasionalmente.

TERAPEUTA: Si Kate te dijera que estaba experimentando un severo dolor emocional y que su pensamiento de suicidio era la única solución, ¿qué le dirías a ella?

MARISA: Le diría que intentara encontrar otra solución. Tendría que haber esperanza para Kate. Pero para mí no la hay.

TERAPEUTA: Vamos a considerar la cantidad de esperanza que ha cobrado sentido en unos pocos minutos. Primero, vamos a escribir en el registro de pensamientos las cosas que acabamos de decir que pueden ir en la columna 5.

Es importante *escribir* las evidencias que descubres mientras contestas a las preguntas de la casilla de indicaciones de la página 86. Marisa permaneció bastante desesperada mientras trataba la evidencia con su terapeuta. Pero cuando lo escribió en su registro de pensamientos descubrió que verlo todo de golpe le hacía sentir algo más esperanzada y menos deprimida. Del mismo modo, te beneficiarás más de escribir la evidencia en tu propia vida en lugar de sólo pensar en ello.

REGISTRO

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	**2. Emociones** a. ¿Qué sentías? b. Estima cada emoción (0-100 %).	**3. Pensamientos automáticos (imágenes)** a. ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Algún otro pensamiento? ¿Imágenes? b. Rodea el pensamiento de alta tensión.
Sábado por la mañana en el avión esperando para despegar.	*Miedo 98 %*	*Me siento enferma.* *Mi corazón está empezando a latir más fuerte y más deprisa.* *Estoy empezando a sudar.* *Estoy teniendo un ataque al corazón.* *Nunca podré bajar de este avión y llegar al hospital a tiempo.* *Voy a morir.*

Figura 6.5. Registro de Linda parcialmente completado.

CASILLA RECORDATORIO

- Para completar la columna 5 del registro de pensamientos, hazte las preguntas de la casilla de indicaciones de la página 86.
- Escribe todas las evidencias que muestran que tu pensamiento de alta tensión no es completamente verdad en lugar de sólo pensar en ello.

LINDA: *mentiras o consecuencias*

A medida que su tratamiento progresaba, Linda conseguía más habilidad en preguntarse a sí misma las cuestiones que le permitían completar la columna 5 de su registro de pensamientos. Esta habilidad llegó a ser un importante componente en la habilidad general de Linda para prevenir sus síntomas de ansiedad, que se iban intensificando hacia un ataque

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/equilibrados a. Escribe un pensamiento alternativo equilibrado. b. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	7. Estima ahora las emociones Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2 además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).
Mi corazón está latiendo más deprisa. *Estoy sudando.* *Éstas son dos características del ataque al corazón.*			

de pánico. La figura 6.5 demuestra cómo Linda empezó a recuperar el control al hacer una lista de las evidencias que apoyaban el pensamiento automático de más alta tensión en la columna 4 del registro de pensamientos mientras estaba esperando que su vuelo despegara.

Entonces Linda empezó a recoger las evidencias que no apoyaban su pensamiento de

REGISTRO

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	**2. Emociones** **a.** ¿Qué sentías? **b.** Estima cada emoción (0-100 %).	**3. Pensamientos automáticos (imágenes)** **a.** ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Algún otro pensamiento? ¿Imágenes? **b.** Rodea el pensamiento de alta tensión.
Sábado por la mañana en el avión esperando para despegar.	Miedo 98 %	Me siento enferma. Mi corazón está empezando a latir más fuerte y más deprisa. Estoy empezando a sudar. Estoy teniendo un ataque al corazón. (rodeado) Nunca podré bajar de este avión y llegar al hospital a tiempo. Voy a morir.

Figura 6.6. Registro de Linda parcialmente completado.

alta tensión. Mientras estaba sentada en el avión, Linda pensó en lo que su mejor amigo le diría si estuviera sentado cerca de ella. Ella sabía que su amigo le diría que sus rápidos latidos de corazón probablemente estaban causados por su nerviosismo y ansiedad, y que no significaba necesariamente que estuviera teniendo un ataque al corazón. Además,

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados a. Escribe un pensamiento alternativo equilibrado. b. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	7. Estima ahora las emociones Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2 además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).
Mi corazón está latiendo más deprisa. Estoy sudando. Éstas son dos características del ataque al corazón.	La taquicardia es una característica de la ansiedad. Mi doctor me dijo que el corazón es un músculo, que utilizarlo no es peligroso, y además unos latidos cardiacos rápidos no son peligrosos. Los latidos cardiacos rápidos no significan que esté teniendo un ataque al corazón. Me ha ocurrido antes en los aeropuertos, en los aviones y cuando pienso en volar. En el pasado mis latidos han vuelto a la normalidad cuando he leído una revista, he practicado la respiración profunda, he rellenado el registro de pensamientos, o no he pensado de forma catastrofista.		

Linda recordó que su médico le había dicho que el corazón es un músculo y el hecho de que lata más deprisa no es peligroso. Se tranquilizó a sí misma asegurándose que sus rápidos latidos de corazón no eran peligrosos, ni un signo definitivo de ataque al corazón.

Por último, Linda se preguntó si había hecho o pensado en algo en el pasado que le ayudara a sentirse mejor. Recordó que en el pasado le había ayudado el concentrarse en leer una revista, respirar lentamente, hacer un registro de pensamientos, y pensar en términos que no fueran catastrofistas. Mientras se hacía a sí misma las preguntas de la casilla de consejos de la página 86, Linda escribió las respuestas en la columna 5 de la figura 6.6.

Las preguntas y respuestas le permitieron a Linda atender a información importante que contradecía su conclusión inicial de que estaba teniendo un ataque al corazón. Si Linda consideraba esta información, su ansiedad disminuía.

Ejercicio: identificar la evidencia que apoya o contradice a los pensamientos de alta tensión

En el momento en que Linda se preguntó las cuestiones del cuadro de la página 86 esto le ayudó a recoger la evidencia que no apoyaba su pensamiento automático de alta tensión. Del mismo modo, tú puedes utilizar las mismas preguntas para poner a prueba los pensamientos de alta tensión que hayas identificado en tu registro de pensamientos al fi-

Ejercicio. 6.1: ¿dónde está la evidencia?

REGISTRO

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos Automáticos (Imágenes)
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación?

nal del capítulo 5. Ahora mira hacia atrás en el registro de pensamientos. Elige dos o tres para continuar completándolos aquí. Por otra parte, si no quieres continuar el registro de pensamientos que empezaste en el capítulo 5, identifica dos o tres situaciones en las cuales recientemente hayas tenido sentimientos fuertes y completa para ello el ejercicio 6.1.

En cada registro de pensamientos haz un círculo en el pensamiento de alta tensión que quieras poner a prueba en el ejercicio 6.1. En las columnas 4 y 5 del registro de pensamientos, lista la información que apoya y contradice al pensamiento de alta tensión que has marcado.

Intenta hacer una lista en la columna 4, sólo de las evidencias basadas en los hechos que apoyan el pensamiento de alta tensión, sin hacer interpretaciones del hecho o la lectura del pensamiento. Por ejemplo: «Pedro me miraba fijamente» es un ejemplo de una evidencia basada en los hechos. La afirmación: «Pedro me miraba fijamente y pensaba que yo estaba loca», no sería basada en los hechos a no ser que Pedro me hubiera dicho en voz alta: «Pienso que tú estás loca». Si Pedro me había mirado fijamente de forma silenciosa, tu suposición de que sabías lo que él estaba pensando es una lectura del pensamiento.

Una vez hayas completado la columna 4, hazte las preguntas de la casilla de la página 86 para buscar las evidencias que no apoyan tu pensamiento de alta tensión. Escribe cada indicio de las evidencias que descubras en la columna 5. Completar las dos columnas de las evidencias del registro de pensamientos te permitirá evaluar tus pensamientos de alta tensión a la luz de diferentes perspectivas.

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	**5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión**	**6. Pensamientos alternativos/equilibrados** a. Escribe un pensamiento alternativo equilibrado. b. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	**7. Estima ahora las emociones** Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2 además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).
Haz un círculo en el pensamiento de alta tensión de la columna previa para el que estás buscando la evidencia. Escribe evidencias basadas en los hechos que apoyen tus conclusiones. (Intenta evitar la lectura del pensamiento y la interpretación de los hechos.)	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (pág. 86) para ayudarte a descubrir la evidencia de que tu pensamiento de alta tensión no es completamente verdad.		

El capítulo 7 te enseñará lo que necesitas saber para completar las últimas dos columnas del registro de pensamientos. Antes de proceder con el siguiente capítulo, completa las cinco primeras columnas con cinco o seis registros de pensamientos. Puedes empezar rellenando el registro de pensamientos que has completado parcialmente en el capítulo 5 (ejercicio 5.3) y/o empezar el registro de pensamientos de un situación más

Ejercicio. 6.1: ¿dónde está la evidencia?

REGISTRO

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos automáticos (imágenes)
[illegible] 9,30 AM [illegible]	[illegible]	[illegible]
16 NOV, [illegible]	[illegible]	[illegible]
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación?

reciente (ejercicio 6.1). Cuanto más practiques la búsqueda de las evidencias a favor y en contra de los pensamientos de alta tensión, más rápidamente desarrollarás el tipo de pensamiento flexible que está unido a sentirse mejor.

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/equilibrados a. Escribe un pensamiento alternativo equilibrado. b. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	7. Estima ahora las emociones Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2 además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).
[illegible] BUC [illegible] [illegible] Haz un círculo en el pensamiento de alta tensión de la columna previa para el que estás buscando la evidencia. Escribe evidencias basadas en los hechos que apoyen tus conclusiones. (Intenta evitar la lectura del pensamiento y la interpretación de los hechos.)	[illegible] 2006 [illegible] Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (pág. 86) para ayudarte a descubrir la evidencia de que tu pensamiento de alta tensión no es completamente verdad.		

Ejercicio. 6.1: ¿dónde está la evidencia?

REGISTRO

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos automáticos (imágenes)
[illegible]	[illegible]	[illegible]
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación?

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	**5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión**	**6. Pensamientos alternativos/ equilibrados** a. Escribe un pensamiento alternativo equilibrado. b. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	**7. Estima ahora las emociones** Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2 además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).
[illegible]	[illegible]		
Haz un círculo en el pensamiento de alta tensión de la columna previa para el que estás buscando la evidencia. Escribe evidencias basadas en los hechos que apoyen tus conclusiones. (Intenta evitar la lectura del pensamiento y la interpretación de los hechos.)	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (pág. 86) para ayudarte a descubrir la evidencia de que tu pensamiento de alta tensión no es completamente verdad.		

Ejercicio. 6.1: ¿dónde está la evidencia?

REGISTRO

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos automáticos (imágenes)
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	ira	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]		
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación?

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	**5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión**	**6. Pensamientos alternativos/equilibrados** **a.** Escribe un pensamiento alternativo equilibrado. **b.** Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	**7. Estima ahora las emociones** Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2 además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).
[illegible] Haz un círculo en el pensamiento de alta tensión de la columna previa para el que estás buscando la evidencia. Escribe evidencias basadas en los hechos que apoyen tus conclusiones. (Intenta evitar la lectura del pensamiento y la interpretación de los hechos.)	[illegible] Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (pág. 86) para ayudarte a descubrir la evidencia de que tu pensamiento de alta tensión no es completamente verdad.		

6.1 con 5.3

RESUMEN DEL CAPÍTULO 6

- Cuando tenemos pensamientos automáticos negativos, normalmente nos explayamos en citas que confirman nuestras conclusiones.
- Es útil considerar tus pensamientos de alta tensión como hipótesis o suposiciones.
- Recoger la evidencia que apoya y no apoya a tus pensamientos de alta tensión te ayudará a aclarar tu pensamiento y reducir la intensidad de las emociones dolorosas.
- La columna 5 del registro de pensamientos te induce a buscar de forma activa información que contradiga tus pensamientos de alta tensión.
- Puedes hacerte las preguntas específicas de la casilla de indicaciones de la página 86 para completar la columna 5 del registro de pensamientos.
- Considerar la información que contradice tus pensamientos de alta tensión te ayudará a sentirte mejor.

→ no todo es blanco o negro.
Los pensamientos alternativos, equilibrados
toman en cuenta los pro y los
contras de una parte

CAPÍTULO 7

LOS PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS O EQUILIBRADOS

Sally estaba en casa con la gripe y le dijo a su hija de 7 años, Bárbara, que jugara pausadamente mientras ella descansaba. Una hora después, Sally iba hacia la cocina para beber un vaso de agua y se afligió al ver los lápices de colores esparcidos por todo el suelo, el papel de color desmenuzado y una botella de pegamento abierta encima de la mesa, las tijeras abiertas en la basura, y un vaso de leche a medio beber en el mostrador próximo a la nevera.

Furiosa por el desorden, Sally fue a buscar a Bárbara y la encontró durmiendo profundamente delante del televisor en el comedor. En el cojín cerca de la cabeza de Bárbara había una tarjeta grande coloreada vivamente, cubierta de corazones, donde se leía: «¡Te quiero, mamá! ¡Por favor, ponte bien rápido!». Sally sacudió la cabeza lentamente y sonrió. Puso una manta alrededor de los hombros de Bárbara y volvió a la cocina para beber el agua.

Algunas veces un poquito de información adicional cambia nuestras interpretaciones de una situación 180 grados. Cuando en primer lugar Sally iba hacia la cocina, no esperaba encontrarse con el desorden e inmediatamente se sintió enfadada por lo que Bárbara había hecho, especialmente al estar Sally enferma. El pensamiento de alta tensión de Sally que acompañaba a su cólera era: «Bárbara es muy desconsiderada al hacer todo este desorden cuando sabe que estoy enferma».

Cuando Sally descubrió la bonita tarjeta para que se repusiese, su respuesta emocional cambió rápidamente. Sally pensó: «Bárbara está preocupada por mí y quiere ayudarme a sentirme mejor, ¡qué atenta!». Los sentimientos de aprecio y la ternura hacia Bárbara siguieron a su pensamiento alternativo. El aprendizaje del significado que había detrás del desorden llevó a Sally a cambiar la actitud y el estado de ánimo.

VIC: *buscando nuevas evidencias*

El capítulo 6 empieza con una descripción de la reacción de Vic ante el cambio de expresión facial de su mujer, Judith, cuando él le dijo que tenía planes de asistir el sábado a la reunión de Alcohólicos Anónimos. Las interpretaciones de Vic ante la expresión facial de Judith fueron: «Ella está molesta. No les estoy dedicando tiempo a ella y a los niños». Su cólera aumentó además por los pensamientos: «No es justo que no vea mi programa de recuperación como algo importante», «Si ella se preocupara de mí tanto como de los niños, estaría feliz de que fuera», «Ella no se preocupa por mí».

Las interpretaciones de la expresión de Judith le llevaron a respuestas conductuales además de emocionales. Gritó a Judith, golpeó con el puño en la mesa, salió de la casa y condujo hasta un bar cercano. Afortunadamente, antes de entrar en el bar, Vic completó el registro de pensamientos y buscó tanto las evidencias que apoyaban como las que no apoyaban su pensamiento de alta tensión: «Ella no se preocupa por mí» (figura 6.1).

Cuando Vic tuvo en cuenta toda la información de su registro de pensamientos, se dio cuenta de que Judith parecía cuidarle de muchas formas importantes. De hecho, empezó a preguntarse por qué estaría tan molesta por sus planes de asistir a la reunión de Alcohólicos Anónimos. El terapeuta de Vic le señaló que el malestar en el trabajo a menudo se seguía de ocasiones en las que Vic hacía suposiciones acerca de lo que su supervisor estaba pensando (lectura del pensamiento), suposiciones que a menudo eran incorrectas. Vic empezó a preguntarse si sus suposiciones de lo que estaba pensando acerca de Judith eran incorrectas.

En vez de tomar una copa en el bar, Vic decidió llamar a su padrino de Alcohólicos Anónimos. Después de hablar unos minutos con él, su padrino sugirió a Vic que fuera a una reunión local de Alcohólicos Anónimos antes de ir a casa. Después de la reunión, cuando Vic volvió a casa, se encontró a Judith nerviosa esperándole.

Tan pronto como Vic y Judith empezaron a hablar de su discusión, éste decidió probar sus suposiciones preguntándole a Judith acerca de su reacción, cuando le dijo que había hecho planes de ir a la reunión de Alcohólicos Anónimos el sábado. La respuesta de Judith le sorprendió. Ella le dijo que cuando él mencionó el sábado, ella recordó que ese día era el cumpleaños de su hermana, y había olvidado enviarle una tarjeta de felicitación por correo. Judith estaba preocupada porque su hermana se sintiera enfadada o herida si no le llegaba a tiempo una felicitación. Judith no había sido consciente del cambio en su expresión facial, pero si ésta había cambiado, estaba segura de que ésos eran los pensamientos que lo habían causado. ¡Ella, para nada, no había pensado en Vic!

Vic tímidamente le dijo a Judith que había pensado que su mirada quería decir que ella estaba molesta con él por planificar asistir a la reunión el sábado, y que él se había enfado porque pensaba que esto quería decir que ella no se preocupaba por él o por su abstinencia. Judith le expresó su apoyo al programa de recuperación y le dijo que estuvo preocupada mientras él se fue porque podría beber y matarse en un accidente de coche. Ella le dijo que le quería mucho aunque la cólera le resultaba cada vez más difícil de tolerar. Vic se disculpó con sinceridad y juró intentar reconocer y parar su lectura de pensamiento.

* * *

Tanto el cambio en el estado de ánimo de Sally cuando vio la tarjeta de aliento como la comprensión de Vic de que la expresión facial de su mujer no se refería a él, ilustran cómo la información adicional puede cambiar la propia perspectiva de una situación angustiante. Vic y Sally descubrieron una explicación alternativa para los eventos que era menos angustiante que sus interpretaciones iniciales. Ambos se sintieron mejor después de recoger las evidencias y de llegar a una interpretación basada en ellas.

En el capítulo 6 aprendiste a hacerte a ti mismo preguntas para buscar de un modo activo las evidencias que apoyan o contradicen tus pensamientos de más alta tensión (casilla recordatorio de la página 86). Algunas veces las evidencias que encuentres mostrarán que tus pensamientos de alta tensión no son muy acertados. Sally descubrió que su hija de siete años no era desconsiderada, y Vic encontró que la expresión facial de su mujer no era una reacción negativa hacia él. Cuando la evidencia de las columnas 4 y 5 del registro de pensamientos no apoye tu pensamiento automático inicial, escribe una explicación alternativa para las situaciones de la columna 6, como ilustra la figura 7.1 de las siguientes dos páginas.

Observa que Vic hizo una estimación muy alta de su creencia en sus pensamientos alternativos. Él creía totalmente que el cambio en la expresión facial de Judith fue debida a recordar el cumpleaños de su hermana y también estimó que su creencia en su pensamiento alternativo era de un 100 %. También estaba completamente convencido, después de su discusión, de que Judith apoyaba su asistencia a Alcohólicos Anónimos y quería que estuviera sobrio. Vic estimó su creencia en el último pensamiento alternativo, acerca de que Judith se preocupaba por él, como de un 80 %. Creía firmemente que ella se preocupaba pero todavía reservaba algunas dudas. La perpectiva o perspectivas alternativas de una situación que escribas debería expresar todas las evidencias que recojas de esa perspectiva. La estimación de tu creencia acerca de los puntos de vista alternativos te ayuda a ver el grado en que la evidencia adicional que recoges te conduce a un punto de vista alternativo creíble.

La perspectiva de Vic cambió casi completamente. Pasó de la creencia de que Judith no se preocupaba a que sí lo hacía. Algunas veces la evidencia no lleva un cambio total de perspectiva. A menudo, el nuevo punto de vista de una situación será una perspectiva más equilibrada (se basa en las evidencias que apoyan y contradicen tus conclusiones iniciales) que un punto de vista alternativo totalmente diferente.

Para construir un pensamiento equilibrado, te va a ayudar el escribir una frase que resuma la columna 4 de tu registro de pensamientos y una segunda frase que resuma la columna 5; entonces, es apropiado unir las dos frases con la palabra «y». Por ejemplo, después de examinar la evidencia de un pensamiento más equilibrado para alguien que concluye inicialmente: «Soy un mal padre», debería ser: «Yo he cometido algunos errores como padre y también he hecho algunas cosas buenas». Esta afirmación probablemente es una visión más equilibrada de las experiencias de cualquier padre que la conclusión inicial, «Soy un mal padre», la cual se centra sólo en las experiencias negativas de la paternidad.

REGISTRO

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	2. Emociones a. ¿Qué sentías? b. Estima cada emoción (0-100 %).	3. Pensamientos automáticos (imágenes) a. ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Algún otro pensamiento? ¿Imágenes? b. Rodea el pensamiento de alta tensión.
Miércoles a las 8.30 de la tarde. Judith me mira de forma extraña cuando le digo de ir a A.A. el sábado.	Cólera 90 %	Ella estaba enfadada porque voy a A.A. el sábado. No ve mi programa de recuperación como importante. No se preocupa por mí. (rodeado) No entiende lo duro que es no beber. No puedo soportar estar tan enfadado.

Figura 7.1. Registro de pensamientos de Vic.

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/equilibrados a. Escribe un pensamiento alternativo equilibrado. b. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	7. Estima ahora las emociones Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2 además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).
Ella no me apoya con A.A. Me fastidia haciendo cosas. No parece apreciar mi esfuerzo. Siempre me da negativas al verme por la noche. Me grita como si dejase la casa.	Ella vigilaba conmigo durante estos años de bebida. Fue a las reuniones de A.A. Parecía feliz cuando llegué a casa del trabajo por la noche. Me dice que me ama y hace cosas por mí cuando no discutimos. Judith me explicó que su expresión facial se debía a recordar el cumpleaños de su hermana. Judith me dijo que estaba contenta de que yo estuviera en A.A. y que quería que fuera a las reuniones.	El cambio en la mirada de Judith se debía a que recordaba el cumpleaños de su hermana. 100 % Ella apoya mi asistencia a A.A. y quiere que me mantenga abstinente. 100 % Ella se preocupa por mí. 80 %	

Para resumir, la columna 6 del registro de pensamientos incluye cada una de las perspectivas alternativas de la situación original o un pensamiento equilibrado que resuma de la forma más equitativa posible la evidencia de las columnas 4 y 5. Las preguntas que te puedes hacer a ti mismo y que te ayudarán a llegar a un pensamiento equilibrado o alternativo aparecen en la casilla recordatorio de las páginas 110-111.

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS O EQUILIBRADOS

La columna 6 del registro de pensamientos resumiría la evidencia importante recogida y registrada en las columnas 4 y 5.

1. Si la evidencia no apoya tu(s) pensamiento(s) automático(s), escribe una perspectiva alternativa de la situación que sea consistente con la evidencia.
2. Si la evidencia apoya sólo parcialmente el/los pensamiento(s) automático(s), escribe un pensamiento equilibrado que resuma las evidencias que apoyen o contradigan tu pensamiento inicial.
3. Estima tu creencia en el pensamiento alternativo o equilibrado en una escala de 0-100 %.

A menudo, el pensamiento alternativo o equilibrado emerge de una perspectiva ampliada de ti mismo o de la situación en la que estás. El pensamiento alternativo o equilibrado a menudo es más positivo que el pensamiento automático inicial, pero no es simplemente la sustitución de un pensamiento positivo por otro pensamiento negativo. Es importante diferenciar y contrastar el pensamiento alternativo o equilibrado, del pensamiento simplemente positivo. El pensamiento positivo tiende a ignorar la información negativa y puede ser tan dañino como el pensamiento negativo. El pensamiento alternativo o equilibrado tiene en cuenta tanto la información negativa como la positiva. Es un intento de comprender el significado de toda la información disponible. Con la información adicional o ampliando tu punto de vista, tu interpretación de un evento puede cambiar.

PREGUNTAS QUE TE AYUDARÁN A LLEGAR A UN PENSAMIENTO ALTERNATIVO O EQUILIBRADO

- Basándote en la evidencia que has listado en las columnas 4 y 5 de tu registro de pensamientos, ¿hay una forma alternativa de pensar en la situación o de comprender esta situación?

- Escribe una frase que resuma todas las evidencias que apoyan el pensamiento de alta tensión (columna 4) y todas las evidencias no apoyan el pensamiento de alta tensión (columna 5). La unión de las dos afirmaciones de resumen con la palabra «y», ¿crea un pensamiento equilibrado que tenga en cuenta toda la información recogida?
- Si alguien que me preocupe estuviera en esta situación, tuviese estos pensamientos y tuviese esta información disponible, ¿qué opinión le daría?, ¿qué sugeriría para que entendiera la situación?
- Si mi pensamiento de alta tensión es verdad, ¿cuál es la peor consecuencia? Si mi pensamiento de alta tensión es verdad, ¿cuál es la mejor consecuencia? Si mi pensamiento de alta tensión es verdad, ¿cuál es el resultado más realista?
- ¿Puede alguien en el que tenga confianza interpretar de otra forma esta situación?

La columna 7 del registro de pensamientos te incita a reestimar las emociones que has identificado en la columna 2. Si has construido un pensamiento equilibrado/alternativo que es creíble, probablemente te darás cuenta de que la intensidad de tus sentimientos incómodos ha disminuido.

Los ejemplos siguientes demuestran cómo Marisa, Ben y Linda desarrollaron pensamientos alternativos o equilibrados y completaron las columnas 6 y 7 de sus registros de pensamientos. Los ejemplos completos del registro empiezan en el capítulo 6 (figuras 6.2, 6.4 y 6.6).

BEN: *pensar equilibrado*

Ben, en el capítulo 6, trajo a la terapia el registro de pensamientos respecto a sus experiencias en el Día de Acción de Gracias (figura 6.2). Ben identificó su pensamiento automático de alta tensión como: «Mis hijos y nietos ya no me necesitan. No me han prestado atención en todo el día». Ben recogió entonces las evidencias que apoyaban y no apoyaban su pensamiento de alta tensión. Después de escribir las evidencias en las columnas 4 y 5 del registro de pensamientos, Ben repasó las preguntas de la Casilla de consejos de las páginas 110-111 para que le ayudara a construir un pensamiento equilibrado en la columna 6.

Ben meditó las preguntas de la casilla de consejos mientras estudiaba las evidencias de las columnas 4 y 5. Concluyó que la evidencia no apoyaba consistentemente su pensamiento de alta tensión. Ben decidió que una forma de comprender la experiencia de forma más precisa y equilibrada era: «A pesar de que mis hijos y nietos no me necesitan de la misma forma que solían hacerlo, todavía se divierten con mi compañía y me pre-

guntan para que les dé consejos. Ellos me prestaban atención durante el día, aunque la atención no sea constante o la misma que había sido en el pasado». Después de que Ben escribió su pensamiento equilibrado, se dio cuenta de que la intensidad de la estimación de su tristeza había disminuido desde un 80 % a un 30 %. Su registro de pensamientos completado se muestra en la figura 7.2.

Si Ben hubiese substituido simplemente un pensamiento positivo, habría concluido: «Ellos me necesitan más que nunca». Si él hubiese intentado simplemente racionalizar su tristeza, habría decidido: «Ellos ya no me necesitan, pero ¿qué me preocupa?». El

REGISTRO

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	2. Emociones a. ¿Qué sentías? b. Estima cada emoción (0-100 %).	3. Pensamientos automáticos (imágenes) a. ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Algún otro pensamiento? ¿Imágenes? b. Rodea el pensamiento de alta tensión.
25 de noviembre a las 9.30 de la noche. Conduciendo hacia casa desde casa de mi hija, donde pasamos el Día de Acción de Gracias con mi yerno, dos de mis nietos, y mi mujer.	Triste 80 %	Hubieran tenido un mejor día si no hubiéramos ido hoy allí. Mis hijos y mis nietos ya no me necesitan. No me han prestado atención en todo el día.

Figura 7.2. Registro de pensamientos de Ben.

pensamiento positivo y la racionalización pueden darnos problemas. A Ben el pensamiento positivo le habría llevado a ignorar los cambios reales que habían tenido lugar en su familia; la racionalización condujo a Ben a sentirse siempre más aislado y solo. En contraste, el pensamiento equilibrado de Ben emergió de la evidencia y le permitió entender su experiencia de forma que disminuyó su tristeza e incrementó su conexión con su familia.

Además, observa que el pensamiento equilibrado de Ben es plausible y creíble. Cuanto más creíble sea para ti el pensamiento equilibrado o alternativo más va a aliviar

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados a. Escribe un pensamiento alternativo equilibrado. b. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	7. Estima ahora las emociones Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2 además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).
Solía divertirme atando los zapatos a mis nietos, pero ahora quieren hacerlo ellos mismos. Mi hija y mi yerno hacen juntos su vida y no necesitan nada de mí. Amy, de 15 años, se marcha a las siete de la tarde con sus amigos. Bill, mi yerno, construyó unos nuevos estantes y armarios en el comedor. Tres años atrás me hubiera preguntado y me habiera necesitado para ayudarle con un proyecto tan grande.	Bill me pidió consejo para los planes de una nueva habitación en su casa. Mi hija me dijo que echara un vistazo a unos vegetales de su jardín que se estaban muriendo. Fui capaz de decirle que no tenían el agua suficiente. Durante el día hice reír a mi nieto de cinco años. Amy parecía divertirse con mis historias de la adolescencia de su madre. Mi nieto de 5 años se quedó dormido en mis rodillas.	A pesar de que mis hijos y nietos no me necesitan de la misma forma que solían hacerlo, todavía se divierten con mi compañía y me preguntan para que les dé mis consejos. 85 % Ellos me prestaron atención durante el día, aunque la atención no era constante o la misma que había sido en el pasado. 90 %	Triste 30 %

la intensidad de tus sentimientos negativos. Si simplemente obtienes una racionalización o un pensamiento positivo en el que no crees, es poco probable que tenga un impacto final.

MARISA: *pensamiento alternativo*

En el capítulo 6, Marisa describió una experiencia en la cual ella se sentía deprimida, decepcionada, vacía, confusa e irreal (figura 6.4). Identificaba numerosos pensamientos automáticos y determinaba que el pensamiento de alta tensión era: «El dolor es tan grande que tengo que quitarme la vida». Marisa completó las columnas 4 y 5 del registro de pensamientos con la ayuda de su terapeuta. Al completar la columna 6, Marisa revisó las preguntas de la casilla de indicaciones (págs. 110-111) con su terapeuta. Las preguntas que fueron las más relevantes para Marisa eran: «Si Kate estaba en esta situación, tenía esos pensamientos, y tenía esta información disponible, ¿cómo le sugeriría que entendiera esta situación?».

Marisa concluyó que le sugeriría a Kate: «Aunque el dolor emocional es grave, en el pasado, hablar me ayudó a sentirme mejor». Es importante reconocer que este sentimiento insoportable no va a finalizar y te vas a sentir mejor después. El suicidio no es la única solución: estás aprendiendo nuevas habilidades que te ayudarán a romper tus viejos patrones de funcionamiento. Marisa completó el registro de pensamientos que se muestra en la figura 7.3 de las páginas 116 y 117.

Era más fácil para Marisa pensar en alternativas al suicido cuando se imaginaba el consejo que le había dado Kate. Al hacer esto fue capaz de distanciarse de su propia vida y encontrar una perspectiva diferente. Fue capaz de comprender que había una forma alternativa de pensar en la situación. Aunque los pensamientos alternativos eran solamente un poco creíbles, proporcionaron una pequeña, pero positiva, diferencia a la forma en que ella se sentía. Incluso este pequeño cambio tuvo un importante efecto en su deseo de suicidarse. El terapeuta le recordó que había tenido los pensamientos automáticos y los sentimientos durante mucho tiempo, aunque pequeños cambios se podrían interpretar como de ánimo y útiles.

El grado de cambio que observes en tus emociones cuando las reestimes en la columna 7, variará con toda probabilidad dependiendo del grado en que creas a tus pensamientos alternativos o equilibrados. Como que Marisa sólo creía un poco en sus pensamientos alternativos (puntuaciones de un 10-20 %), sus sentimientos no cambiaron espectacularmente. A lo largo del tiempo, si sus puntos de vista alternativos se igualan a sus experiencias, su estado de ánimo cambiará tanto más si el deseo de mejoría llega a ser creíble.

Recuerda que Ben estimó su tristeza en un 80 % cuando volvía hacia su casa desde casa de sus hijos y conduciendo pensaba: «Los niños y los nietos ya no me necesitan. Ellos no me han prestado atención en todo el día». Después de construir el pensamiento alternativo, se dijo: «A pesar de que mis hijos y nietos no me necesitan de la misma forma que solían hacerlo, todavía se divierten con mi compañía y me preguntan para que les dé consejos». La puntuación de la tristeza de Ben bajó hasta el 30 %.

La tristeza de Ben no desapareció completamente después de que completara un registro de pensamientos, aunque su pensamiento alternativo fuera para él muy creíble (85 %). Algo de tristeza permanecía porque algunas de las evidencias que apuntó Ben en los cambios las había experimentado como pérdidas. El objetivo del registro de pensamientos no es eliminar las emociones. Antes bien, el registro de pensamientos está diseñado para ayudar a ganar una perspectiva más amplia de una situación en la que tus reacciones emocionales sean respuestas equilibradas a las circunstancias totales de tu vida.

Si has completado adecuadamente tu registro de pensamientos y tu estado de ánimo no cambia, tu pensamiento de alta tensión puede ser una creencia nuclear (en el capítulo 9 encontrarás ideas para cambiar las creencias nucleares). Quizás tu pensamiento de alta tensión sea adecuado. Si es así, será necesario desarrollar e implementar un plan de acción antes de que tus emociones disminuyan. (El capítulo 8 te ayudará a desarrollar planes de acción.)

REGISTRO

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	2. Emociones a. ¿Qué sentías? b. Estima cada emoción (0-100 %).	3. Pensamientos automáticos (imágenes) a. ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Algún otro pensamiento? ¿Imágenes? b. Rodea el pensamiento de alta tensión.
En casa, sola, sábado a las 9.30.	Deprimida 100 % Decepcionada 95 % Vacía 100 % Confusa 90 % Irreal 95 %	Quiero sentirme insensible; así no tendré que sentir más. No estoy haciendo ningún progreso. No sé lo que es real y lo que no lo es. El dolor es tan grande que tengo que quitarme la vida. Nada me ayuda. La vida no es digna de ser vivida. Soy como un fracaso.

Figura 7.3. Registro de pensamientos de Marisa.

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados a. Escribe un pensamiento alternativo equilibrado. b. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	7. Estima ahora las emociones Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2 además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).
Me siento vacía en mi interior. Sólo tengo que morir. El dolor es insoportable. Quitarme la vida es la única forma de desembarazarse de este dolor. He intentado muchas formas de psicoterapia y muchas medicaciones que no me han ayudado.	En el pasado, cuando hablaba de mis sentimientos algunas veces me sentía mejor. He sentido ganas de suicidarme y un severo dolor emocional, y cada vez he salido adelante. He aprendido a pensar de forma diferente, lo cual puede que me ayude, aunque lo dudo. Kate me ve con cualidades positivas y con muchas contribuciones que hacer al mundo. Algunas veces me siento mejor y con menos dolor. Río ocasionalmente.	A pesar de la severidad del dolor emocional, hablar me ayudaría a sentirme mejor como ocurrió en el pasado. 15 % Es importante reconocer que este insoportable sentimiento no durará y me sentiré mejor otra vez. 10 % El suicidio no es la única solución. 20 % He aprendido nuevas habilidades que me ayudan a romper los viejos patrones. 15 %	Deprimida 85 % Decepcionada 90 % Vacía 95% Confusa 85 % Irreal 95 %

¿Qué debería pensar o hacer si no cambian mis respuestas emocionales después de completar un registro de pensamientos? Primero, revisar tu registro de pensamientos para asegurarte de que lo completaste adecuadamente. A continuación encontrarás una guía que lista una serie de preguntas para hacerte a ti mismo si no han cambiado tus emociones después de completar el registro de pensamientos.

GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Preguntas para determinar las razones para que no haya un cambio de estado de ánimo después de completar un registro de pensamientos

- ¿He descrito una situación específica?
- ¿He identificado y estimado adecuadamente mis emociones?
- ¿He listado diferentes pensamientos de alta tensión? Si es así, necesito recoger más citas que apoyen o contradigan cada pensamiento de alta tensión antes de que cambien mis emociones.
- ¿He olvidado en mi registro de pensamientos algún pensamiento de alta tensión que sea más importante y que necesite ser evaluado?
- ¿He escrito todas las evidencias que contradicen los pensamientos de alta tensión que estoy evaluando? Debería haber suficientes evidencias en la columna 5 antes de escribir un pensamiento alternativo o equilibrado.
- ¿Es creíble para mí el pensamiento alternativo o equilibrado que he escrito en la columna 6? Si no es así, revisa otra vez la evidencia e intenta escribir una forma alternativa o equilibrada que parezca más creíble.

Algunas veces es más fácil reconocer las formas alternativas de ver las situaciones para las otras personas que para nosotros mismos. En el capítulo 6, Linda escribió un registro de pensamientos para su experiencia de miedo mientras estaba sentada en el avión que esperaba para entrar en la pista de despegue (figura 6.6). En el registro 7.1 en las páginas 120-121 se duplica el registro de pensamientos completado parcialmente por ella.

Ejercicio: ayudar a Linda a llegar a un pensamiento alternativo o equilibrado

En las columnas 4 y 5 Linda escribió la evidencia que apoyaba o contradecía los pensamientos de alta tensión: «Estoy teniendo un ataque al corazón». Basándote en estas evidencias escribe en la columna 6 del registro 7.1 un pensamiento alternativo o equilibrado que sea creíble y que reduciría el miedo de Linda. Si tienes dificultades en completar este ejercicio, ve a la casilla de indicaciones de las páginas 110-111 para sugerencias. Completa la columna 6 del registro 7.1 antes de continuar leyendo.

Linda por sí misma, al completar la columna 6, estudió la evidencia que había recogido en las columnas 4 y 5, y consideró varias alternativas a sus pensamientos de alta tensión. Las evidencias le sugirieron que no estaba teniendo un ataque al corazón pero que sus latidos cardiacos rápidos eran debidos a su ansiedad, sin ser de ninguna forma peligrosos o dañinos para ella. A pesar de pensar: «Estoy teniendo un ataque de corazón», Linda concluyó: «Mi corazón está latiendo deprisa y estoy sudando porque estoy ansiosa/nerviosa por estar en un avión. Mi doctor me aseguró que los latidos del corazón rápidos no son necesariamente peligrosos, y con toda probabilidad los latidos de mi corazón volverán a la normalidad en unos pocos minutos». Linda completó el registro de pensamientos que terminó mientras todavía estaba en la pista de despegue. Éste se muestra en la figura 7.4 de las páginas 122-123.

Al cambiar el significado que daba a sus rápidos latidos del corazón y a la sudoración, su miedo disminuyó considerablemente. Su miedo estaba conectado con el pensamiento: «Estoy teniendo un ataque de corazón». Mediante el examen de las evidencias a favor y en contra de este pensamiento y con la conclusión de que no estaba teniendo un ataque al corazón, se redujo sustancialmente el miedo de Linda.

Ejercicios: construir tus propios pensamientos alternativos o equilibrados

Tal como miraste las evidencias en el registro de pensamientos de Linda y como construiste una creencia alternativa o equilibrada, haz lo mismo en el registro 7.2, para los registros de pensamientos que has rellenado en el capítulo 6 (registro 6.1).

Primero, utiliza las preguntas de la casilla de indicaciones (págs. 110-111) que te ayudará a construir unos pensamientos alternativos o equilibrados para la mayoría de pensamientos de alta tensión en los que has hecho un círculo en cada uno de los registros de pensamientos. Escribe los pensamientos alternativos o equilibrados en la columna 6 de los registros de pensamientos. Ahora estima la credibilidad de tus pensamientos alternativos o equilibrados en una escala de 0-100 %. Escribe las estimaciones cerca del pensamiento, en la columna 6.

Reestima tu(s) emoción(es) después de haber escrito el pensamiento alternativo o equilibrado. Escribe la(s) emoción(es) y las estimaciones en la columna 7. ¿Existe alguna relación entre la credibilidad de tus pensamientos alternativos o equilibrados y el cambio en tu respuesta emocional? Si tu estado de ánimo no ha

Registro 7.1: registro de pensamiento completado por Linda

REGISTRO

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	**2. Emociones** **a.** ¿Qué sentías? **b.** Estima cada emoción (0-100 %).	**3. Pensamientos automáticos (imágenes)** **a.** ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Algún otro pensamiento? ¿Imágenes? **b.** Rodea el pensamiento de alta tensión.
Domingo por la tarde, en el avión esperando para despegar.	*Miedo 98 %*	*Me siento enferma.* *Mi corazón está empezando a latir más fuerte y más deprisa.* *Estoy empezando a sudar.* *Estoy teniendo un ataque al corazón.* (rodeado) *Nunca podré bajar de este avión y llegar al hospital a tiempo.* *Voy a morir.*

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados a. Escribe un pensamiento alternativo equilibrado. b. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	7. Estima ahora las emociones Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2 además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).
Mi corazón está latiendo más deprisa. *Estoy sudando.* *Éstas son dos características del ataque al corazón.*	*La taquicardia es una característica de la ansiedad.* *Mi doctor me dijo que el corazón es un músculo, que utilizarlo no es peligroso, y además unos latidos cardiacos rápidos no son peligrosos.* *Los latidos cardiacos rápidos no significan que esté teniendo un ataque al corazón.* *Me ha ocurrido antes en los aeropuertos, en los aviones y cuando pienso en volar.* *En el pasado mis latidos han vuelto a la normalidad cuando he leído una revista, he practicado la respiración profunda, he hecho el registro de pensamientos, o no he pensado de forma catastrofista.*		

REGISTRO

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	2. Emociones a. ¿Qué sentías? b. Estima cada emoción (0-100 %).	3. Pensamientos automáticos (imágenes) a. ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Algún otro pensamiento? ¿Imágenes? b. Rodea el pensamiento de alta tensión.
Domingo por la tarde, en el avión esperando para despegar.	Miedo 98 %	Me siento enferma. Mi corazón está empezando a latir más fuerte y más deprisa. Estoy empezando a sudar. Estoy teniendo un ataque al corazón. Nunca podré bajar de este avión y llegar al hospital a tiempo. Voy a morir.

Figura 7.4. Registro completo de pensamientos de Linda.

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/equilibrados a. Escribe un pensamiento alternativo equilibrado. b. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	7. Estima ahora las emociones Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2 además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).
Mi corazón está latiendo más deprisa. *Estoy sudando.* *Éstas son dos características del ataque al corazón.*	*La taquicardia es una característica de la ansiedad.* *Mi doctor me dijo que el corazón es un músculo, que utilizarlo no es peligroso, y además unos latidos cardiacos rápidos no son peligrosos.* *Los latidos cardiacos rápidos no significan que esté teniendo un ataque de corazón.* *Me ha ocurrido antes en los aeropuertos, en los aviones y cuando pienso en volar.* *En el pasado mis latidos han vuelto a la normalidad cuando he leído una revista, he practicado la respiración profunda, he hecho el registro de pensamientos, o no he pensado de forma catastrofista.*	*Mi corazón está latiendo deprisa y estoy sudando porque estoy ansiosa y nerviosa por estar en un avión. 95 %* *Mi doctor me ha asegurado que un latido cardiaco rápido no es necesariamente peligroso y que sin duda mi corazón volverá a la normalidad en pocos minutos. 85 %*	*Miedo 25 %*

mejorado, utiliza la guía de resolución de problemas de la página 118 para intentar comprender por qué tu estado de ánimo es el mismo o es peor, e intenta mejorar tu Registro de pensamientos para que te ayude más efectivamente a reducir tu malestar emocional.

Ahora ya has aprendido lo que necesitas saber para completar las siete columnas de un registro de pensamientos. Al hacer los registros de pensamientos, identificarás y cambiarás el pensamiento y las creencias que contribuyen a tu malestar emocional. Construir los pensamientos alternativos o equilibrados te ayudará a liberarte de tus patrones de pensamientos automáticos que contribuyen a las dificultades que estás teniendo. Si eres capaz de verte a ti mismo y a las situaciones desde una perspectiva diferente, es posible que empieces a sentirte mejor respecto a ti mismo y a tu vida.

Completar dos o tres registros de pensamientos por semana te ayudará a mejorar tus habilidades para desarrollar pensamientos alternativos y equilibrados. (Encontrarás registros de pensamientos en blanco en el apéndice de este libro.) Más adelante, cuando seas capaz de evaluar un pensamiento, puedes escribir la evidencia en el registro de pensamientos.

Hay dos ventajas si completas regularmente los registros de pensamientos. La primera, un registro de pensamientos puede ayudarte a ampliar tu perspectiva en situaciones conflictivas al mismo tiempo que puedes reaccionar de un modo que sea consistente con una amplia perspectiva más que un perspectiva estrecha y probablemente distorsionada. La segunda, los registros de pensamientos en realidad te ayudarán a aprender a pensar de forma automática de maneras más flexibles. Después de completar de veinte a cincuenta registros de pensamientos, muchas personas informan de que empiezan a pensar con pensamientos alternativos o equilibrados en las situaciones de malestar sin escribir un registro de pensamientos. Cuando llegues a este punto, experimentarás cada vez menos situaciones como realmente molestas, y podrás gastar más energías resolviendo los problemas que quedan y te divertirás en más situaciones.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 7

- La columna 6 del registro de pensamientos, «pensamientos alternativos o equilibrados», resume las evidencias importantes recogidas y registradas en las columnas 4 y 5.
- Si la evidencia de las columnas 4 y 5 no apoyan el pensamiento de alta tensión original, escribe en la columna 6 las perspectivas alternativas de las situaciones que sean consistentes con la evidencia.
- Si la evidencia de la columna 4 y 5 apoya sólo parcialmente tus pensamientos de alta tensión originales, escribe un pensamiento equilibrado en la columna 6 que resuma la evidencia tanto que apoya como que contradice a tu pensamiento inicial.
- Hazte a ti mismo las preguntas de la casilla de indicaciones (págs. 110-111) que te ayudará a construir los pensamientos alternativos o equilibrados.
- Los pensamientos alternativos o equilibrados no son únicamente pensamientos positivos o racionalizaciones. En cambio, reflejan los nuevos significados de las situaciones basados en todas las evidencias disponibles.
- En la columna 7 del registro de pensamientos, reestima la intensidad de tu estado de ánimo o emociones que has identificado en la columna 2.
- El cambio en la respuesta emocional a una situación se relaciona a menudo con la credibilidad de los pensamientos alternativos o equilibrados que escribas.
- Si no hay cambios en la intensidad de tu respuesta emocional después de completar un registro de pensamientos, utiliza la guía de resolución de problemas (pág. 116) para descubrir qué más necesitarías hacer para reducir tu malestar.
- Cuantos más registros de pensamientos completes, más fácil te será llegar a pensar más flexiblemente en las situaciones y empezarás a considerar las explicaciones alternativas o equilibradas para los eventos de forma automática sin escribir la evidencia.

Registro 7.2: registro de pensamientos completo

REGISTRO

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos automáticos (imágenes)
[illegible]	[illegible]	No [illegible]
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación?

DE PENSAMIENTOS

4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados	7. Estima ahora las emociones
[illegible]	[illegible]	[illegible]	
Haz un círculo en el pensamiento de alta tensión de la columna previa para el que estás buscando la evidencia. Escribe evidencias basadas en los hechos que apoyen tus conclusiones. (Intenta evitar la lectura del pensamiento y la interpretación de los hechos.)	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (pág. 86) para ayudarte a descubrir la evidencia de que tu pensamiento de alta tensión no es completamente verdad.	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (págs. 110-111) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escribe un pensamiento alternativo o equilibrado. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2, además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).

CAPÍTULO 8

LOS EXPERIMENTOS Y LOS PLANES DE ACCIÓN

Michelle asistió a clases de español para preparar un viaje a México. Aprendió a preguntar por las direcciones, a pedir comida y a responder a las típicas preguntas conversacionales. Cuando Michelle llegó a México, el taxista hablaba inglés, al igual que las personas que trabajaban en su hotel. Después de deshacer la maleta, decidió ir a una tienda vecina para comprar algunas postales y algunos sellos.

En la tienda, todos hablaban español muy rápido. Michelle revisó su libro de lengua y entonces dio un paso vacilante hacia el mostrador y dijo las frases en español que ella creía que servirían para pedir los sellos y las postales. Para sorpresa de Michelle, la mujer de detrás del mostrador sonrió y le dio el número de postales y sellos que quería comprar.

¿Por qué se sorprendió Michelle?

Nuestro primer aprendizaje de algo nuevo tiende a ser intelectual, o «en nuestra cabeza». Sabemos que se supone que una lengua concreta funciona en otro país. Pero cuando en realidad hablamos la lengua, dudamos de si vamos a ser entendidos porque las palabras y las frases son muy diferentes de la lengua que a nosotros nos es más familiar. Al principio, nuestra lengua natal parece ser el único camino verdadero de habla. Un idioma nuevo empieza a sentirse como una comunicación verdadera después de mucha práctica.

A pesar de que Michelle creía que sus frases en español eran correctas, no tenía confianza en el idioma hasta que empezó a recibir reacciones positivas de las personas que encontró en México. Ganó una mayor confianza al hablar español con más regularidad.

El desarrollo de pensamientos alternativos y equilibrados en tu registro de pensamientos puede ser para ti como escribir en un idioma nuevo. Como en un idioma nuevo, esos pensamientos probablemente te parezcan torpes y sólo creíbles parcialmente. Mientras que nuestros pensamientos automáticos fluyen con facilidad como una lengua natal

familiar, nuestros pensamientos alternativos surgen sólo con un gran esfuerzo. Probablemente crees que los nuevos pensamientos «están en tu cabeza» pero no los sientes como si pertenecieran a tu experiencia de vida de igual modo que los viejos pensamientos automáticos.

Como Michelle aprendiendo español, la mejor forma de aumentar la credibilidad de tus pensamientos alternativos o equilibrados es intentar ponerlos a prueba en tu vida cotidiana. Si estos experimentos de la vida incrementan tus creencias en los pensamientos alternativos o equilibrados, tu mejoría en el estado de ánimo llegará a ser más estable. Si los experimentos no dan soporte a tus nuevas creencias, puedes utilizar esta información para crear diferentes alternativas de pensamientos que provean a tu vida de mejores experiencias.

LOS EXPERIMENTOS DE BEN: *tender la mano y tocar a alguien*

Los sentimientos desalentadores de Ben del Día de Acción de Gracias se aliviaron al comprender que, aunque sus hijos y nietos no le necesitaban de la misma forma que solían, ellos todavía se divertían con su compañía, le pedían consejos, y le necesitaban de diferentes formas. Si bien al reconocer esta ayuda Ben se sentía mejor, su nueva forma de pensamiento no era completamente creíble para él, aunque las evidencias parecían dar soporte a esta nueva idea. Una de las formas de Ben para aumentar su creencia en sus nuevas conclusiones fue hacer algunos «experimentos» para poner a prueba sus pensamientos alternativos. Ben decidió poner a prueba sus nuevas conclusiones («Ellos todavía me necesitan, pero de diferente manera, y se divierten estando conmigo»). Ben llamó a su hijo y a su nieto, y les ofreció ayudarles en un proyecto. Su hijo y su nieto le dijeron que no tenían ningún proyecto para hacer. Más que concluir que él no era querido, como hubiera hecho en el pasado, Ben decidió llevar su experimento más lejos: les preguntó si podía ayudarles de alguna otra manera.

Después de pensar durante un momento, su hijo le dijo que el mejor amigo de Amy, su nieto mayor, se había mudado fuera de la ciudad. Amy se sentía solo, sobre todo después de la escuela, que era cuando solía jugar con su amigo. Ben acordó entusiasmado pasar su tiempo con Amy dos o tres veces a la semana después de la escuela.

A Amy también le gustaba esta idea, sobre todo cuando Ben le preguntaba lo que le interesaba hacer. Ella le dijo que recientemente se había afiliado a un equipo de fútbol y que le gustaría practicarlo. Ben acordó llevarla al campo, donde podría jugar al fútbol. Amy estaba contento porque el campo estaba demasiado lejos para ir andando o en bicicleta, y sus padres trabajaban y no podían llevarla. Ben estaba orgulloso de participar en esta parte de la vida de su nieta.

Este experimento le dio la información que apoyaba el pensamiento alternativo de Ben («Aunque sus hijos y sus nietos no le necesitaban de la misma forma, todavía se divertían con su compañía y aún le pedían consejos»). La reacción de su familia aumentó la creencia de Ben en su nuevo pensamiento, mejoró su confianza para actuar según esta creencia, y creó un tiempo positivo y divertido con Amy. Con su estilo de pensamiento previo, Ben se habría sentido rechazado y se hubiera rendido cuando su hijo y su nieto le

dijeron que no tenían ningún proyecto («¿Para qué sirvo? Ellos ya no me necesitan»). Los pensamientos alternativos de Ben le dieron la confianza para encontrar nuevas formas de sentirse bien en vez de darse por vencido cuando declinaron su ofrecimiento inicial.

LOS EXPERIMENTOS DE LINDA: *no hay nada que temer salvo el propio miedo*

Los pensamientos alternativos de Linda, basados en la evidencia que ella había recogido, era que los latidos rápidos de su corazón y la sudoración eran características de ansiedad, no de un ataque al corazón. Aunque sus experiencias apoyaban la nueva idea, Linda no creía completamente en la nueva explicación de sus síntomas. Para aumentar su creencia y recoger más evidencias que apoyaran o no apoyaran su nueva comprensión, Linda decidió probar su pensamiento: «No estoy en peligro cuando mi corazón se acelera y sudo. Estos cambios físicos pueden aparecer por el ejercicio físico, la ansiedad u otros factores. No necesariamente tengo que tener un ataque al corazón cuando tengo estas experiencias.

Mientras estaba sentada en el despacho de su terapeuta, Linda estaba convencida de que los cambios en su cuerpo eran simplemente síntomas de ansiedad. Pero a mitad de un ataque de pánico, fuera del despacho de su terapeuta, Linda todavía creía que iba a morir de un ataque al corazón cuando su corazón se aceleraba y empezaba sudar. Sencillamente hacer el registro de pensamientos no era suficiente porque Linda sólo creía completamente en los pensamientos alternativos cuando no estaba nerviosa.

Por lo tanto, con la guía de su terapeuta, Linda empezó una serie de experimentos para probar sus pensamientos alternativos cuando estaba nerviosa. Primero, ella y su terapeuta hicieron en el despacho una variedad de experimentos que incrementaron su ritmo cardiaco, le hicieron sudar y tener una opresión en el pecho. Al correr en un sitio o hiperventilando,[1] Linda fue capaz de producir en un minuto o dos todos los síntomas que le asustaban. En la oficina estaba menos nerviosa por estos síntomas («Linda los produjo al correr o respirando intensamente») y veía que era posible sudar y tener una aceleración del corazón sin tener un ataque al corazón.

En una segunda serie de experimentos, Linda produjo expresamente estos síntomas fuera de la oficina. De forma diaria, incrementaría su frecuencia cardiaca y produciría sudoración a través del ejercicio y estimaría su confianza de que no estaba teniendo un ataque al corazón. Si tenía pensamientos como: «Yo estoy bien, pero si hago un poco más de ejercicio, entonces tendría un ataque al corazón», hacía un ejercicio más largo, estimulada por su terapeuta, para probar esta idea. (Nota: Linda se sometió a un examen físico antes de empezar a hacer ejercicio arduamente, en el cual el médico le dijo que no tenía ningún problema de corazón, y por lo tanto era médicamente seguro hacer ejercicio a pesar de que no siempre pensara que estaba a salvo.)

En el camino al aeropuerto para su primer vuelo, Linda esperaba que los primeros experimentos le prevendrían de sentirse ansiosa. Se sorprendió de notar que su corazón em-

1. La hiperventilación consiste en una respiración rápida y superficial, lo que provoca una pérdida de dióxido de carbono y una insuficiente oxigenación. *(N. del t.)*

PENSAMIENTOS A PRUEBA No estoy en peligro cuando mi corazón se acelera y sudo. Estos cambios físicos pueden aparecer por el ejercicio físico, la ansiedad u otros factores. No necesariamente tengo que tener un ataque de corazón cuando tengo estas experiencias.

Experimento	Predicción	Posibles problemas	Estrategias para resolver esos problemas	Resultado del experimento	¿Cuánto apoya el resultado del experimento el pensamiento que se ha puesto a prueba? (0-100 %)
En la oficina de mi terapeuta, aumenta mi ritmo cardiaco al correr en el sitio.	Cuando paro de correr, mi ritmo cardiaco vuelve a la normalidad rápidamente.	Creería que estoy teniendo un ataque al corazón y pararía por este motivo el experimento.	Le diré a mi terapeuta que pienso que estoy teniendo un ataque al corazón, y mi terapeuta me ayudará a evaluar cómo proceder.	Mis latidos del corazón aumentarán tan pronto empiece a correr y volverán a la normalidad aproximadamente diez minutos después de que pare de correr.	100 %
Me visualizaré a mí misma en el aeropuerto, subiendo al avión y despegando.	Mi ritmo cardiaco aumentará y empezaré a sudar, al mismo tiempo que esté imaginando la escena. Mi ritmo cardiaco y la sudoración volverán a la normalidad después de que finalice la visualización.	Interrumpiría este experimento si mi corazón empezara a ir demasiado deprisa. Creería que estoy teniendo un ataque al corazón.	Si empiezo a creer que estoy teniendo un ataque al corazón, puedo salir de la visualización durante un minuto o dos, calmándome haciendo respiraciones profundas y reiniciando la visualización, yendo más lejos con ésta.	Mi ritmo cardiaco aumentó y empecé a sudar cuanto más absorta estaba en esta visualización. Cuando finalicé la visualización, mi ritmo cardiaco regresó a la normalidad y finalicé la sudoración.	100 %

¿QUÉ HE APRENDIDO DE ESTOS EXPERIMENTOS? El rápido latido del corazón y la sudoración pueden ser causados por la ansiedad o el ejercicio.

Figura 8.1. Los experimentos de Linda.

pezó a latir violentamente desde el momento en que salió de su casa la mañana del vuelo. El corazón de Linda empezó a ir más deprisa y empezó a sudar. Linda se recordó a sí misma todas las veces que se había sentido de esta forma cuando hacía ejercicio o estaba ansiosa, y pensó que nunca había tenido un ataque al corazón, a pesar de que ella pensara que lo tendría. Para probar la posibilidad de que los síntomas en el camino al aeropuerto eran de ansiedad y no de un ataque al corazón, Linda se distrajo, evitando centrarse en su cuerpo, al concentrarse en un artículo que había ido escribiendo durante el viaje. Después de diez minutos de concentración en el artículo, observó que su frecuencia cardiaca había bajado. Puesto que la distracción podía reducir la ansiedad pero no un ataque al corazón, Linda empezó a respirar más fácilmente: no iba a morir, sólo estaba nerviosa.

Durante los siguientes meses, Linda encontró más fácil volar. Ocasionalmente todavía se ponía nerviosa, especialmente cuando el avión encontraba turbulencias. Algunas veces, paraba el pánico al ir ganando confianza en la comprensión que tenía de sus síntomas, que le indicaban ansiedad, y no un ataque al corazón. La figura 8.1 de la página 132 ilustra cómo Linda planeó y trazó dos de sus experimentos.

Aun cuando su ansiedad empezó a ser menos frecuente, Linda continuó haciendo experimentos conductuales para debilitar su creencia acerca de que sus síntomas no eran peligrosos, sólo incómodos. Algunas veces soportaba sus latidos rápidos del corazón durante diez o más minutos, sin utilizar la distracción, para recordarse que un corazón latiendo deprisa no es peligroso. Linda sabía que había conquistado su ansiedad cuando ganó su primer billete de avión gratis de «viajador frecuente», y de hecho se sentía feliz de ser capaz de estar en otro vuelo, esta vez para las vacaciones.

La experiencias de Linda proveen algunas buenas guías para planificar los experimentos conductuales:

1. Divide los experimentos en pequeños pasos. Los pequeños pasos son los más fáciles de hacer y lo que aprendas en cada pequeño paso te ayudará a hacer los pasos más grandes más tarde. Linda empezó con sus experimentos en el despacho de su terapeuta reproduciendo sus síntomas con el ejercicio. Después solía realizar ejercicios en casa para experimentar sin la presencia de su terapeuta. Por último, empezó a hacer experimentos con síntomas que le producían una cierta ansiedad –primero en la imaginación, después en la realidad–. Sus muchas experiencias de reproducir mediante el ejercicio la aceleración del corazón (su pequeño primer paso) le ayudó a hacer frente a la aceleración del corazón provocada por la ansiedad.
2. Normalmente necesitamos hacer un número de experimentos antes de creer completamente en una nueva forma de pensar en las cosas. Linda creía que sus síntomas no eran peligrosos cuando no estaba nerviosa. Hizo una serie de experimentos y de vuelos de avión antes de creer en su nuevo pensamiento («Una aceleración del corazón puede deberse a la ansiedad y no es peligrosa»), no sólo cuando estaba calmada si no también cuando estaba nerviosa. Los experimentos múltiples también ayudaron a Linda a llegar a ser más habilidosa en manejar su ansiedad de manera que no necesitaba evitar las situaciones en las que anticipaba que se sentiría inquieta.

que se sentiría inquieta.

3. La idea general de un experimento es descubrir qué es lo que realmente ocurre cuando intentamos hacer algo nuevo. Cuando hacemos experimentos que no resultan ser como nosotros esperábamos, es tiempo de solucionar problemas, no de abandonar. Puesto que Linda tuvo un sorprendente alto grado de ansiedad en su primer vuelo de avión, hizo algunos cambios en su planes de afrontamiento cuando planeaba su segundo viaje. Primero bebió un vaso de leche en vez de un café antes de partir hacia el aeropuerto. Segundo, se fue una media hora antes; de este modo no necesitaría correr y tendría mucho tiempo para calmarse a sí misma si estuviera inquieta. Esos dos cambios redujeron las dos causas naturales de su aceleración del ritmo cardiaco (cafeína y correr). También se tomó unos pocos minutos para relajarse antes de dejar su casa, por lo que su ritmo cardiaco previo al aeropuerto era bajo, lo que le hizo más sencillo afrontar su ansiedad.
4. Es útil apuntar tus experimentos y sus resultados. El escribir tus experimentos hace más probable que aprendas de ellos. Anteriormente, cuando Linda volaba, sólo se consideraba a sí misma «con suerte» si el vuelo iba bien y «un caso mental» si tenía un ataque de pánico. Al apuntar sus experimentos, Linda fue capaz de aprender tanto de sus buenas como de sus malas experiencias.

Los esfuerzos de Linda le ayudaron a preparar el afrontamiento de su primer vuelo con éxito. Para ella el éxito no significaba no tener ansiedad, significaba saber qué hacer cuando se sentía inquieta. También tuvo éxito porque aprendió a creer que sus latidos del corazón rápidos eran provocados por la ansiedad y no por un ataque al corazón.

Ejercicio: hacer un experimento

Mira hacia atrás en el registro de pensamientos que completaste al final del capítulo 6 (registro 6.1) y en el capítulo 7 (registro 7.2), y elige un pensamiento alternativo o equilibrado que no creas completamente. Escribe el pensamiento alternativo o equilibrado en las líneas del «pensamiento a prueba» del registro 8.1. Rellena las columnas del registro de pensamientos para diseñar un experimento que te ayude a probar el pensamiento alternativo o equilibrado. Predice el resultado del experimento, anticipa los posibles problemas al completarlo, y desarrolla estrategias que resuelvan los posibles problemas. Remítete a las páginas 133-134 para tener una guía para planificar tus experimentos.

Haz el experimento. Estima el resultado del experimento y escribe un resumen de lo que has aprendido del proceso. Si el resultado de tus experimentos no es consecuente con tus pensamientos alternativos o equilibrados, vuelve a hacer el experimento para obtener más datos, diseña uno distinto que ponga a prueba tu pensamiento alternativo o equilibrado o desarrolla un pensamiento diferente que sea consistente con el resultado de tus experimentos. Hay formas adicionales para hacerlo en el apéndice.

Recuerda hacer los experimentos en pequeños pasos.

Diseña y realiza algunos experimentos más para el mismo o diferentes pensa-

Registro 8.1: experimento

PENSAMIENTO A PRUEBA: [illegible]

Experimento	Predicción	Posibles problemas	Estrategias para resolver esos problemas	Resultado del experimento	¿Cuánto apoya el resultado del experimento el pensamiento que se ha puesto a prueba? (0-100 %)
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		
la bolsa.	bajosa pero a la larga, [illegible]	que baje mucho y continúe	esperar con calma no desesperarse, a la larga habrá rebotes		

¿QUÉ HE APRENDIDO DE ESTOS EXPERIMENTOS?:

EL PLAN DE ACCIÓN DE VIC: *la tormenta antes de la calma*

Al leer los experimentos de Ben y Linda, aprendiste cómo se hacen uno o más experimentos para probar los pensamientos alternativos o equilibrados desarrollados en el registro de pensamientos. Los experimentos ayudaron a Ben y a Linda a sentirse más seguros de que sus creencias alternativas eran verdad.

Algunas veces el registro de pensamientos provocará la identificación de problemas que es preciso resolver. En estos casos, querrás hacer un plan de acción después de hacer el registro de pensamientos.

CASILLA RECORDATORIO

- Si el registro de pensamientos produce un pensamiento alternativo o equilibrado que cuadra con las citas pero que no parece creíble para ti, haz unas series de experimentos conductuales para poner a prueba las nuevas creencias.
- Si el registro de pensamientos te ayuda a identificar un problema a resolver, haz un plan de acción para solucionar este problema.

Recuerda el registro de pensamientos de Vic del capítulo 7 (figura 7.1). Después de revisar todas las evidencias, Vic concluyó que Judith se preocupaba de él y quería que estuviera abstinente. Él estimó su creencia de que Judith le cuidaba sólo en un 80 % porque ella admitía que llegaba a sentirse frustrada con sus explosiones de temperamento en casa. Vic amaba a Judith y reconoció que tendría que hacer algunos cambios o pondría en peligro su matrimonio, de modo que decidió hacer un plan de acción.

Vic identificó dos objetivos que mejorarían su matrimonio. Primero, haría cosas más positivas para Judith para mostrarle que la apreciaba. Segundo, dejaría de tener explosiones de cólera. Trabajando con su terapeuta, Vic desarrolló el plan de acción de la figura 8.2 para ayudar a guiar su progreso. Este registro animó a Vic a ser lo más específico posible. Él se había fijado un tiempo para empezar a trabajar en este plan, anticipando los problemas que podrían interferir con su éxito, y creando estrategias para resolver los problemas que le permitieran avanzar en el plan de acción. Finalmente el registro le proporcionó a Vic un lugar para que anotara su progreso.

Vic tuvo mucho más éxito en mejorar su matrimonio en cuanto hizo planes de acción específicos para aumentar las interacciones positivas con Judith y reducir las explosiones de cólera. En realidad utilizaba las sugerencias de la columna «Estrategias para solucionar problemas», que le ayudaban en las situaciones que en las semanas previas le habían llevado a las explosiones de cólera. Los planes específicos de afrontamiento para hacer frente a las diferentes intensidades de su cólera, que él y su terapeuta desarrollaron, tuvieron éxito para acabar con sus explosiones.

OBJETIVO: MEJORAR MI MATRIMONIO

Plan de acción	Tiempo de inicio	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Informe de progreso
Hacer 5 cosas positivas para Judith cada día, como besarla, hacerle un cumplido, ayudarla, sonreírle, masajear su cuello, escuchar sus quejas sin cólera, llamarla a la oficina para decirle «Te quiero», llevarle un café.	Hoy (10/6) cuando llegue a casa y cada mañana a las 7.30.	Puedo sentirme enfadado con ella.	Hacer las cosas menos gratas (como ayudarle a lavar los platos, llevarle un café). Hacer un registro de pensamientos para ver si puedo reducir mi cólera.	10/6 Hice 6 cosas por la noche. Me sentí bien. 10/7 Hice 5 cosas positivas. Judith me abrazó por ayudarla. 10/8 Me sentí enfadado pero hice 3 cosas positivas. Un registro de pensamientos me ayudó.
Parar las explosiones de temperamento. Reducirlas a no más de 3 durante la primera semana, 2 en la segunda semana, 1 en la tercera semana, y no más de una un mes después de esto.	Ahora.	Un mal día en el trabajo y que llegue a casa de mal humor.	Hacer un registro de pensamientos antes de dejar la oficina. Hacer un plan para hacer frente a los problemas del trabajo antes de dejar la oficina. Escuchar buena música durante el camino hasta casa. Sentarme en la entrada y relajarme hasta sentirme lo suficientemente calmado como para entrar en casa. Decirle a Judith que tuve un mal día y que voy a intentar estar calmado. Pedirle a ella que me ayude.	10/6 Sin problemas. 10/7 Hice un plan para hacer frente a un conflicto laboral antes de que dejara la oficina. Llegué a casa. 10/8 Escuché música en el camino hacia casa. Me relajé durante dos minutos en la entrada de casa antes de entrar. Me ayudó a hacer frente a los lloros de los niños sin enfadarme.
		Cuando me siento enfadado y exploto realmente muy deprisa.	En una conversación con Judith, estimar mi cólera de 0-10 cada minuto cuando vea que viene. Cuando mi cólera llegue a 3, decirle a Judith que necesito una pausa durante unos minutos para recuperar la calma.	
			Cuando mi cólera llegue a 5, tomarme una pausa y escribir un registro de pensamientos, escribir lo que le he oído decir a Judith y que creo que es verdad. Mostrar a Judith este resumen para determinar si nosotros nos estamos comprendiendo adecuadamente el uno al otro. Si las estimaciones de mi cólera están por encima de 5, decirle a Judith que necesito una pausa más larga. Volver a la conversacion sólo cuando mi cólera sea menor de 3. Dar un paseo, revisar mis registros de pensamientos, recordarme a mí mismo que Judith me ama, y que hemos trabajado para resolver muchos problemas en el pasado, y por lo tanto también podremos probablemente resolver este problema.	10/6 Sin cólera. 10/7 Empezaba a enfadarme, pero tomé una pausa en tres ocasiones y pude acabar la conversación. Judy parece impresionada de que esté siguiendo mi plan. 10/8 Sólo medio enfadado. Después de una pausa estaba bien.

Figura 8.2. Plan de acción de Vic.

vieron éxito para acabar con sus explosiones.

Vic siguió este plan de acción durante algunas semanas hasta que aprendió a hacer frente a la mayoría de situaciones sin montar en cólera. Aunque no explotara en las siguientes semanas, Vic utilizaba los contratiempos para identificar nuevos problemas a resolver y para desarrollar adicionales planes de acción para controlar su cólera.

LOS PLANES DE ACCIÓN DE MARISA: *una luz al final del túnel*

Marisa y su terapeuta estuvieron varias sesiones determinando las razones que le habían llevado a pensar en el suicidio. Una de las razones más importantes para que Marisa se sintiera tan desesperanzada es que estaba convencida de que sería despedida de su trabajo y no sería capaz de mantenerse a sí misma y a sus hijos. Tenía un seguro de vida y pensaba que la cláusula de muerte accidental proporcionaría a sus hijos el sustento necesario hasta que pudieran mantenerse por ellos mismos.

En el registro de pensamientos, Marisa puso a prueba el pensamiento automático: «Me van a despedir». Aunque este pensamiento no se podía considerar como completamente verdad hasta que ocurriera, Marisa estaba bastante convencida de que la evidencia del despido era una posibilidad real. En los meses previos, había recibido tres avisos de su supervisor: uno porque llegaba cada día tarde al trabajo después de comer, y dos por «una pobre producción laboral». En su compañía, tres avisos significaban despido.

Marisa se sentía fuera de control en relación a su trabajo. Estaba tan deprimida por la mañana que le resultaba difícil levantarse de la cama, aunque sabía que sería peor si llegaba tarde otra vez. Además, una vez en el trabajo, Marisa tardaba mucho tiempo en concentrarse y por lo tanto cometía errores, provocando una mala calidad de trabajo a los ojos del supervisor.

En cuanto la situación laboral de Marisa se convirtió en un problema inmediato, ella y su terapeuta planificaron rápidamente un plan de acción que le ayudase a solucionar el problema. Hablaron y escribieron una variedad de acciones que Marisa podía intentar para hacer su trabajo más seguro. Primero, podía decirle a su supervisor que lo estaba intentando hacer mejor y pedirle ayuda. Su supervisor la había felicitado por su trabajo sólo pocos meses antes. Marisa sabía que su supervisor estaría dispuesto a ayudarla si supiese que estaba haciéndolo mejor. Segundo, Marisa podría pedir a Maggie, una amiga de la oficina en quien Marisa confiaba, que revisara su trabajo antes de que lo entregara a su supervisor. Finalmente, Marisa consideró una variedad de estrategias para tener por sí misma el trabajo a tiempo cuando estuviera deprimida.

Las estrategias de actuación de Marisa la llevaron a sentirse más útil respecto a mantener su trabajo. Después de unos minutos, sin embargo, empezó a ver los problemas que podrían interferir. El problema más grande era que no se sentía cómoda diciéndole a su supervisor que estaba deprimida porque no estaba segura de si era digno de confianza. Su terapeuta le sugirió a Marisa que pensara qué podría ser lo más adecuado para decirle a su supervisor para conseguir su ayuda.

Marisa decidió decirle a su supervisor que estaba bajo un gran estrés, pero que esta-

trabajo no se viera afectado. Pensaba que podía recordar a su supervisor que su trabajo solía ser mejor y asegurarle que los problemas actuales eran temporales y que esperaba que su rendimiento mejoraría rápidamente. El terapeuta de Marisa le aconsejó que también comunicara a su supervisor que ella quería mantener su trabajo, apreciando su ayuda al comunicarle lo que debía hacer para mantener la calidad de los objetivos de la compañía. Marisa completó el plan de acción que se muestra en la figura 8.3 de la página 140.

La desesperanza de Marisa y los pensamientos de suicidio diminüyeron después de que hiciera el plan de acción y empezara a seguirlo. Observa que tomó algunos pasos diferentes para mejorar sus perspectivas laborales. Como su depresión le hacía difícil funcionar bien, solicitó la ayuda de los demás durante un periodo de tiempo corto. A su jefe le pidió un nivel apropiado de ayuda y le recordó sus niveles de rendimiento antes de la depresión. Le pidió ayuda a su amiga Maggie y prometió hacer algo por ella como recompensa. Estos pasos ayudaron a Marisa a empezar a sentirse otra vez bajo control.

Identifica un problema de tu vida que te gustaría cambiar y escribe tu objetivo general en la línea del encabezamiento del registro 8.2. Rellena el plan de acción, siendo lo más específico posible. Elige un momento para empezar, identifica los problemas que podrían interferir en completar tu plan, desarrolla estrategias de afrontamiento para hacer frente a los problemas que podrían surgir, y estate atento de escribir los progresos que hagas. Rellena otros planes de acción (que puedes encontrar en el apéndice) para otras áreas problemáticas de tu vida que te gustaría cambiar.

Ejercicio: hacer un plan de acción

Identifica un problema de tu vida que te gustaría cambiar y escribe tu objetivo en la línea de arriba del todo del registro 8.2. Completa el plan de acción, haciéndolo lo más específico posible. Elige un momento para empezar, identifica los problemas que podrían interferir en completar tu plan, desarrolla estrategias para hacer frente a los problemas si éstos surgen, y sigue la pista de los progresos que hagas. Completa los planes de acción adicionales (que encontrarás en el apéndice) para otras áreas problemáticas de tu vida que te gustaría cambiar.

OBJETIVO: SALVAR MI TRABAJO

Plan de acción	Tiempo de inicio	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Informe de progreso
Hablar con mi supervisor sobre el estrés, sobre mi historia previa de funcionamiento en el trabajo, sobre que mis problemas sólo son temporales, que quiero mejorar mi trabajo y que aprecio su ayuda.	El miércoles después de la reunión de grupo.	Que el supervisor esté demasiado ocupado para encontrarle.	Preguntarle antes de la hora para tener una reunión de quince minutos.	Martes: mi supervisor está de acuerdo con una reunión para el miércoles.
		Que el supervisor me diga que es demasiado tarde para salvar mi trabajo.	Recordarle mi anterior trabajo positivo durante el año. Pedirle que lo reconsidere y que me dé treinta días para mejorar.	Miércoles: la reunión va muy bien. Lloré aunque no quería hacerlo, pero parecía contento de que hablase con él; me aseguró que tenía unas cuantas semanas más para mejorar mi trabajo.
Pedirle a Maggie que revise mi trabajo.	El martes a la hora de la comida.	Esto estropeará nuestra relación.	Puedo prometer ayudar a Maggie fuera del trabajo durante el próximo verano cuando ella se vaya de vacaciones. Puedo regar sus plantas.	Maggie estuvo de acuerdo con ayudarme.
Llegar puntual al trabajo. Poner el despertador en la otra parte de la habitación para que me tenga que levantar de la cama. Dejar la ropa preparada la noche anterior para no tomar decisiones. Marcharme diez minutos antes y darme un tiempo para tomar una taza de café en la oficina antes de empezar.	El martes por la mañana.	Volveré a la cama después de que apague el despertador.	Hacer una regla en la que tenga que ducharme y vestirme antes de «echarme durante unos minutos».	Martes: llegué puntual. Miércoles: llegué cinco minutos antes. Jueves: llegué ocho minutos antes y disfruté con mi café.

Figura 8.3. Plan de acción de Marisa.

Registro 8.2: plan de acción

OBJETIVO: No preocuparme por ausencia de Jose

Plan de acción	Tiempo de inicio	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Informe de progreso
No preocuparme por la ausencia de Jose	Mayo 14 No	Ponerme ansioso por tardanza	Pensar racional, escuchar [illegible] que [illegible] la tardanza	
No reacción emocional con bolsa				
Ir a BVC y guardar calma	Lunes 11 Abril 2011	que baje más acciones	guardar calma, a la larga [illegible], ECB y ETB [illegible] mucha calma y [illegible]	

RESUMEN DEL CAPÍTULO 8

- Al principio, puede que no creas totalmente en tus pensamientos equilibrados o alternativos.
- Utiliza los experimentos para poner a prueba tus pensamientos equilibrados o alternativos. Los experimentos pueden ayudarte a aumentar tu creencia en los nuevos pensamientos.
- A medida que incrementes tu creencia en los pensamientos equilibrados o alternativos, tu mejoría en el estado de ánimo se estabilizará.
- Si los experimentos no apoyan tus nuevas creencias, puedes utilizar esta información para crear diferentes creencias que reflejen tus experiencias.
- Desmenuza los experimentos en pequeños pasos. Los pequeños pasos son más fáciles de hacer, y lo que aprendas en cada pequeño paso te puede ayudar a hacer mayores pasos más tarde.
- Normalmente necesitarás hacer varios experimentos antes de cambiar tus viejas creencias. Por esta razón, es importante conservar un registro escrito de los experimentos para no perder de vista los resultados que acumulas a lo largo del tiempo.
- Los planes de acción pueden ayudarte a solucionar los problemas que has identificado.
- Los planes de acción deberían ser específicos, deberían incluir planes de afrontamiento para los posibles problemas, elegir un momento para empezar y registrar los progresos que se hacen.

objetivo reaccionar con tranquilidad ante presión y [illegible]

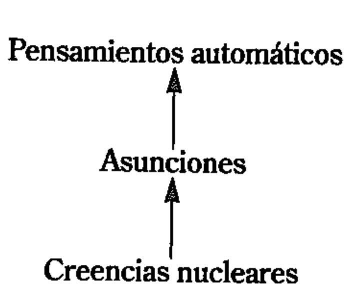
Plan	inicio	obstáculos	solución	resultado
asumir con tranquilidad los pensamientos, que para mí [illegible] productivo	Mayo 14	Reacciones viscerales	asumir con tranquilidad, [illegible] racional, [illegible] objetivo en cada [illegible]	~~[illegible]~~

CAPÍTULO 9

LAS ASUNCIONES Y LAS CREENCIAS NUCLEARES

De alguna forma, los pensamientos automáticos son parecidos a las flores y a la maleza del jardín. Los registros de pensamientos automáticos, los experimentos y los planes de acción son herramientas que te permiten cortar la maleza (pensamientos automáticos negativos) y que nivelan la tierra de tu jardín, haciendo una habitación para las flores. Con la práctica, esta herramienta te funcionará el resto de tu vida. Cuando la maleza florezca en tu jardín, sabrás cómo sacarla. Para muchas personas las habilidades aprendidas en los capítulos 1-8 son suficientes para hacer frente a los problemas con efectividad. Otras personas encuentran que después de utilizar estas herramientas hay todavía más maleza que flores, o que cada vez que ellos se deshacen de una mala hierba, aparecen en su lugar dos más. Si has desarrollado una capacidad con el registro de pensamientos, los experimentos y los planes de acción y quieres un nivel de cambio más profundo, entonces la solución está en aprender a remover la maleza por sus raíces.

Hay tres niveles diferentes de creencias. Los pensamientos automáticos, con los que has estado trabajando hasta ahora, que son más accesibles e identificables. Los pensamientos automáticos son parte de la maleza o las flores que están en la superficie del suelo. Los pensamientos automáticos están arraigados por debajo de la superficie por las asunciones y las creencias nucleares. El siguiente diagrama ilustra la conexión entre pensamientos automáticos, asunciones y creencias nucleares.



Mientras que los pensamientos automáticos algunas veces se presentan como mensajes verbales que nos decimos a nosotros mismos, nuestras asunciones no son tan obvias. Con más frecuencia debemos inferirlas de nuestras acciones. Si nosotros ponemos nuestras asunciones en palabras, se pueden normalmente presentar como frases del tipo: «Si... entonces...» o afirmaciones como: «Debería». Por ejemplo, una de las asunciones de Marisa era: «Si las personas me conocen, entonces ven lo despreciable que soy y me rechazan y hieren». Una de las asunciones de Vic era: «Debería ser el mejor en todo lo que hago». En relación a estas creencias había una segunda asunción: «Si no hago las cosas a la perfección, entonces soy inadecuado». Las asunciones operan como reglas que guían nuestras acciones diarias y expectativas.

El nivel más profundo de la cognición son las creencias nucleares. Las creencias nucleares son afirmaciones absolutistas acerca de nosotros mismos, los otros o el mundo. Las creencias nucleares de Marisa incluían: «Soy una inútil», «No soy querida» y «Soy inadecuada». Sus creencias nucleares acerca de los demás incluían: «Los demás son peligrosos», «Las personas te herirán», «Las personas son maliciosas». Ella creía que el «mundo era una completa fuente de innumerables problemas». Todas estas creencias son «absolutistas», no hay condiciones. Marisa no piensa: «Si fallo, soy una inútil» o «Algunas veces soy una inútil»; ella cree: «Soy una inútil» (de una forma absoluta).

De la misma forma que aprendiste a identificar y a evaluar tus pensamientos automáticos, puedes aprender a identificar y a evaluar tus asunciones y creencias nucleares. Aprender a cambiar las asunciones desadaptativas y las creencias nucleares te ayudará a reducir el número de pensamientos automáticos distorsionados y negativos que tienes a lo largo del día. Además, el desarrollo de nuevas asunciones y creencias nucleares va a reducir tu malestar y te va a hacer más fácil cambiar las conductas de forma consistente con tus nuevas creencias. Por ejemplo, mientras Marisa se vea como despreciable (una creencia nuclear), no va a permitir a las personas que se acerquen para conocerla. Se comportará de manera retraída y protegida. Si Marisa desarrolla una nueva creencia nuclear del tipo: «Yo soy querida», entonces estará más complacida de estar cerca de las personas. Con esta nueva creencia, Marisa probablemente estaría más relajada y mostraría sus cualidades positivas a los demás.

¿De dónde provienen las asunciones y las creencias nucleares? A menudo las tenemos desde la infancia. Los recién nacidos empiezan a dar sentido a su mundo organizando sus experiencias en patrones que son familiares. Muchos niños pequeños, por ejemplo, prefieren mirar círculos y triángulos organizándolos por parecerse con la cara humana más que organizarlos como formas geométricas al azar.

En el segundo o tercer año de vida, el niño empieza a desarrollar el lenguaje y a utilizarlo para organizar y dar sentido a la experiencia. Basándose en la experiencia, un niño adquiere conocimientos tales como «los perros muerden» o «los perros son simpáticos», que guían la conducta (estar lejos de o acercarse a un perro desconocido). Los niños también aprenden reglas de las otras personas que están alrededor suyo («los niños mayores no lloran», «las cocinas queman»).

Las reglas y creencias que un niño desarrolla no son necesariamente verdad (por ejemplo, los niños y hombres de todas las edades lloran) pero un niño pequeño no tiene

todavía la habilidad mental para pensar de una forma más flexible. Las reglas tienen una calidad absoluta para el niño. Una niña de tres años puede creer que «es malo golpear a alguien» y enfadarse con su madre por golpear a su hermano en la espalda cuando se está atragantando con un trozo de comida. Un niño mayor sería capaz de ver la diferencia entre golpear para herir y golpear para ayudar.

En la mayoría de las áreas de nuestra vida desarrollamos reglas y creencias más flexibles a medida que nos vamos haciendo mayores. Aprendemos a acercarnos a los perros que mueven su cola y a evitar a los perros que gruñen. Aprendemos que la misma conducta puede ser «buena» o «mala» según el contexto. Algunas veces, alguna de nuestras creencias de la infancia se mantienen incluso en nuestra adultez.

La creencias absolutas permanencen fijas si se desarrollan desde circunstancias muy traumáticas o si las experiencias constantes de la vida temprana nos convencen de que esas creencias son verdad a pesar de hacernos mayores. Por ejemplo, abusaron de Marisa cuando era una niña y concluyó que ella era mala. Aunque un niño no merece sufrir abusos y los adultos, no los niños, son los responsables del abuso, muchos niños que han sufrido abusos llegan a esta conclusión. ¿Y esto por qué? Una de las posibilidades que explicaría que ella crea ser mala y que es castigada por esto, es que esta idea era menos amenazadora para Marisa cuando era una niña pequeña que considerar que los adultos de su casa estaban fuera de control o fuera de contexto. Para sentir como niña algún tipo de seguridad, necesitaba creer que los adultos eran buenos.

Vic creció con un hermano mayor, Doug, que era un atleta estrella y un estudiante brillante. No importa lo bien que Vic lo hiciera en la escuela y en los deportes, él nunca sería tan exitoso como Doug. A pesar del propio éxito de Vic, creció con una creencia nuclear en su propia incapacidad. Esta creencia parecía verdad para Vic porque, en su cabeza, el talento no era loable a menos que fuese absolutamente mejor (por ejemplo, mejor que Doug). Esta creencia se apoyaba en las muchas experiencias a lo largo del desarrollo de Vic, quien oía a sus padres, profesores y entrenadores describir con orgullo los éxitos de Doug.

Debido a que las creencias nucleares nos ayudan a dar sentido a nuestro mundo en la infancia, nunca se nos ocurriría evaluarlas, aun siendo las formas más útiles de comprender nuestras experiencias adultas. En cambio, como adultos, actuamos, pensamos y sentimos como si esas creencias fueran aún 100 % verdad.

IDENTIFICAR LAS ASUNCIONES Y LAS CREENCIAS NUCLEARES: LA TÉCNICA DE LA FLECHA VERTICAL

Una forma de identificar las asunciones y las creencias nucleares es buscar los temas repetidos de los registros de pensamientos que has completado. Si algunas clases de pensamientos automáticos ocurrieran de forma repetida, nos proporcionarían una pista de tus asunciones o creencias nucleares.

Vic, después de una larga semana bebiendo descontroladamente, quería entender mejor qué le condujo a beber. Al evaluar los dos registros de pensamientos completados

parcialmente que precedían a estar bebiendo descontroladamente y los registros de pensamientos parcialmente completados después, Vic observó los temas que conectaban con las tres diferentes situaciones. Vic resumió las tres experiencias en el registro de pensamientos de la figura 9.1.

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	**2. Emociones** **a.** ¿Qué sentías? **b.** Estima cada emoción (0-100 %).	**3. Pensamientos automáticos (imágenes)** **a.** ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Algún otro pensamiento? ¿Imágenes? **b.** Rodea el pensamiento de alta tensión.
1. Recibí unas nuevas cuotas de ventas de mi gerente. 2. Invitado a una fiesta familiar. 3. Estirado sobre la cama con resaca.	Ansiedad 90 % Ansiedad 70 % Deprimido 95 %	No seré capaz de alcanzar esas cuotas. Fallaré otra vez. Probablemente le diga cosas injustas a mi hermana. Yo sólo soy un borracho. Nunca tendré éxito en nada. Estoy desesperado.

Figura 9.1. Resumen del registro de pensamientos de Vic.

¿Observas algún tema en la forma de pensar de sí mismo de Vic que te sugiera la existencia de una creencia nuclear? ______________________________

____

Los temas que aparecen en los pensamientos automáticos de Vic parecen ser de fracaso e incapacidad. Vic parece tener creencias nucleares como: «Soy un fracaso», «No soy lo bastante bueno», o «No puedo hacer frente a las cosas».

Una segunda manera de identificar las creencias nucleares es la llamada **técnica de la flecha vertical.** Éste es esencialmente el método que aprendiste en el capítulo 5, donde aprendiste a hacerte preguntas como: «¿Qué significa esta situación para mí?», al presentar tus pensamientos automáticos presentes en una situación (referidos al recuadro de la página 67). Una vez identifiques los pensamientos automáticos, puedes hacerte las mismas o parecidas preguntas que te ayudarán a identificar las asunciones subyacentes y las creencias nucleares. Por ejemplo, para cualquier pensamiento automático dado puedes preguntarte: «Si esto fuera verdad, ¿qué sería lo malo de esto? ¿Qué significa para mí?».

El preguntarte repetidas veces a ti mismo «¿Qué es lo que esto significa para mí?», te ayudará a revelar las creencias nucleares de ti mismo que subyacen a los pensamientos automáticos previamente identificados.

Por ejemplo, si tienes el pensamiento automático: «Pienso que no le gusto a Marsha» y este pensamiento contribuye a que te sientas deprimido, la técnica de la flecha vertical te ayudará a encontrar la creencia subyacente de esta forma:

Pienso que no le gusto a Marsha.
(¿Qué hay de tan malo en esto?)

↓

Nunca tendré intimidad, las personas acabarán teniéndome antipatía.
(¿Qué es lo que dice de mí?)

↓

Nunca tendré una relación íntima.
(¿Qué es lo que dice de mí?)

↓

Soy desagradable.

En este ejemplo de la técnica de la flecha vertical, el pensamiento automático («Pienso que le gusto a Marsha») se refiere a una situación concreta. Cuando identificamos una creencia nuclear relacionada con sentimientos de depresión (soy desagradable), ésta es una afirmación absoluta que parece que no se puede cambiar.

Los siguientes ejemplos ilustran cómo identificar las asunciones y las creencias subyacentes acerca de uno mismo. Nosotros también tenemos asunciones y creencias nucleares acerca de los demás y el mundo. La técnica de la flecha vertical puede utilizarse para identificar las creencias referentes a los demás o el mundo modificando las preguntas.

Por ejemplo, las creencias acerca de los demás se pueden identificar con la técnica de la flecha vertical preguntándonos: «¿Qué significa esta situación o qué me dice acerca de las otras personas?». Las asunciones o las creencias nucleares acerca del mundo pueden identificarse haciéndonos preguntas como: «¿Qué me dice o significa esta situación del mundo y de cómo funciona?». Ejemplos de la utilización de la técnica de la flecha vertical para identificar las creencias nucleares acerca de los demás y del mundo se exponen a continuación.

Algunas veces el identificar creencias nucleares acerca de uno mismo es suficiente para comprender los problemas que se repiten en nuestra vida. A menudo, no obstante, las creencias nucleares del *self* (uno mismo) nos dicen sólo parte de la historia. Al identificar las creencias nucleares acerca de los demás y del mundo completaríamos nuestra comprensión de por qué una situación es tan dolorosa. Por ejemplo, Vic hubiera estado menos preocupado por fallar en alcanzar las cuotas de ventas si pensara que los otros

SITUACIÓN: Vic y su colegas reciben las nuevas cuotas de ventas.
PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS: Todo el mundo menos yo será capaz de alcanzar esas cuotas.

Flecha vertical:

(¿Qué quiere decir esto o qué significa acerca de las otras personas?)

↓

Ellos serán capaces de hacer el trabajo más fácilmente que yo.
(¿Qué quiere decir esto o qué significa acerca de ellos?)

↓

Ellos son competentes.

SITUACIÓN: El supervisor de Marisa la llama para una reunión de evaluación.
PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS: Me he equivocado otra vez. Me va a despedir.

Flecha vertical:

(¿Qué me dice o significa esta situación del mundo y de cómo funciona?)

↓

Las cosas malas siempre me ocurren a mí.
(¿Qué me dice o significa esta situación del mundo y de cómo funciona?)

↓

El mundo es duro y punitivo.
(¿Qué me dice o significa esta situación del mundo?)

↓

El mundo va en contra mía.

también fallarían. Ver la competencia de los otros intensifica su angustia y se le añade la percepción de que es incapaz.

La creencia nuclear de Marisa de que «el mundo es duro y punitivo» y que éste va en contra suya, ciertamente le hace sentirse más deprimida y desesperanzada. Ella tiene dificultades en esforzarse lo suficiente un día tras otro porque cree que finalmente el mundo para ella explotará a pesar de sus mejores esfuerzos. De hecho, esto era un testimonio del coraje de Marisa, que continuaba trabajando a pesar de sus creencias acerca del mundo.

Las creencias negativas acerca del mundo son más habituales en personas que han presenciado o han experimentado traumas, condiciones económicas duras sin ningún alivio, han vivido en circunstancias caóticas impredecibles, han sido heridos mediante continuadas discriminaciones, o han vivido experiencias de la vida que de alguna forma eran constantemente dolorosas y les castigaban de forma impredecible. Los niños que tienen estos tipos de experiencias parecen ser particularmente vulnerables a desarrollar creencias nucleares negativas sobre el mundo, pero las experiencias negativas poderosas pueden ayudar a crear creencias nucleares negativas a cualquier edad.

De forma similar, las creencias nucleares negativas sobre los demás normalmente se desarrollan a partir de constantes interacciones negativas o traumáticas con las demás personas. Algunas veces, como vimos con Vic, una experiencia indirecta como es la observación de un gran éxito por parte de un hermano puede ayudar a crear una perspectiva de los demás que causa malestar. La perspectiva positiva sobre los demás de Vic («Ellos son competentes») unida a su creencia nuclear negativa de sí mismo («Soy incapaz»), ayuda a explicar el nivel de su ansiedad y aprehensión.

Algunos de los ejercicios que siguen (registros 9.1, 9.2, 9.3 y 9.4) te ayudarán a descubrir alguna de tus creencias nucleares negativas. Mira si puedes descubrir las creencias nucleares de ti mismo, respecto a los demás y sobre el mundo. Si tienes dificultades en identificar las creencias nucleares negativas en una de esas áreas, esto quiere decir que no tienes este tipo de creencias nucleares negativas o que el registro de pensamientos que has elegido no implica este tipo de creencias nucleares negativas. En cualquier caso, si puedes identificar alguna creencia nuclear, continúa con el resto de este capítulo.

Ejercicio: identificar los temas cognitivos

Remitiéndote a los registros de pensamientos que has completado en el capítulo 6 (registro 6.1) y el capítulo 7 (registro 7.2), intenta identificar los temas que conectan a estos dos o más registros de pensamientos. Mira especialmente las similitudes de la columna 3, la de pensamientos automáticos, con los diferentes registros de pensamientos. Resume los diferentes pensamientos completando las frases del registro 9.1.

Registro 9.1: identificar los temas cognitivos

1. Yo soy ______________________________

____

2. Los demás son ______________________________

____

3. El mundo es ______________________________

____

Ejercicio: identificar las creencias nucleares del *self*

Remitiéndote otra vez a los registros de pensamientos que has completado en el capítulo 6 (registro 6.1) y el capítulo 7 (registro 7.2), escoge un registro de pensamientos donde hayas registrado un estado de ánimo intenso. Completa el registro 9.2 basándote en ese registro de pensamientos. Finaliza el ejercicio cuando llegues a una afirmación absoluta sobre ti mismo. Tendrías que continuar haciéndote a ti mismo la pregunta: «¿Qué dice o significa esto sobre mí?» más veces que las que aparecen en el registro o también puedes llegar a una creencia nuclear después de hacerte la pregunta una o dos veces.

Registro 9.2: la técnica de la flecha vertical: identificar las creencias nucleares de uno mismo

Situación (del registro de pensamientos)

____

____

¿Qué dice o significa esto de mí?

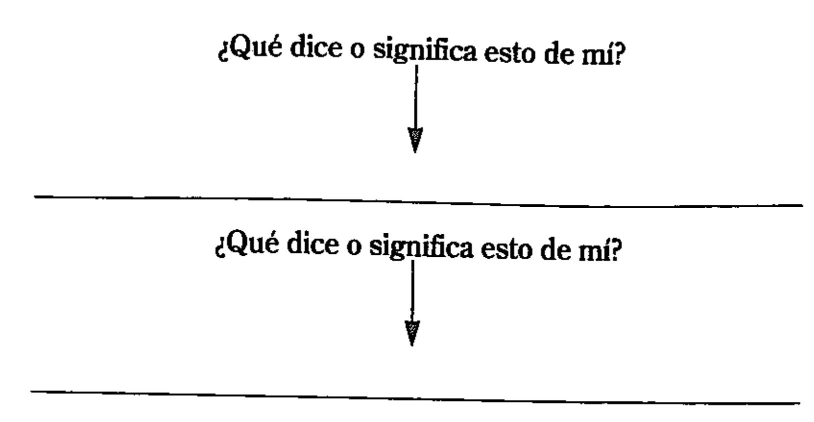
↓

____

¿Qué dice o significa esto de mí?

↓

____



Ejercicio: identificar las creencias nucleares acerca de los demás

Escoge un registro de pensamientos donde hayas registrado un estado de ánimo intenso. Completa el registro 9.3 basándote en ese registro de pensamientos. Finaliza el ejercicio cuando llegues a una afirmación absoluta sobre las demás personas. Tendrías que continuar haciéndote a ti mismo la pregunta: «¿Qué quiere decir esto o que significa acerca de los demás?» más veces que las que aparecen en el registro o también puedes llegar a una creencia nuclear después de hacerte la pregunta una o dos veces.

Registro 9.3: la técnica de la flecha vertical: identificar las creencias nucleares acerca de los demás

Situación (del registro de pensamientos)

____

____

¿Qué me dice o significa acerca de los demás?

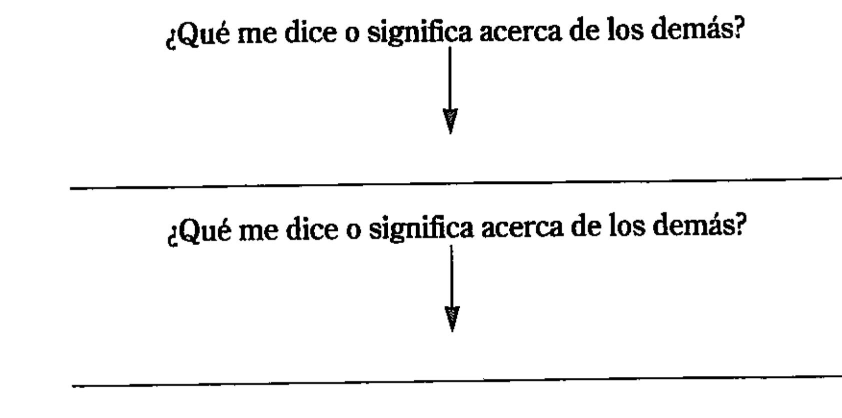
↓

____

¿Qué me dice o significa acerca de los demás?

↓

____



De *Mind Over Mood* by Dennis Greenberger y Christine A. Padesky. © 1995 The Guilford Press.

Ejercicio: identificar las creencias nucleares acerca del mundo

Escoge un registro de pensamientos donde hayas registrado un estado de ánimo intenso. Completa el registro 9.4 basándote en ese registro de pensamientos. Finaliza el ejercicio cuando llegues a una afirmación absoluta acerca del mundo. Tendrías que continuar haciéndote a ti mismo la pregunta: «¿Qué quiere decir esto o que significa acerca del mundo?» más veces que las que aparecen en el registro o también puedes llegar a una creencia nuclear después de hacerte la pregunta una o dos veces.

Registro 9.4: la técnica de la flecha vertical: identificar las creencias nucleares acerca del mundo

Situación (del registro de pensamientos)

____

____

¿Qué me dice o significa esta situación acerca del mundo?

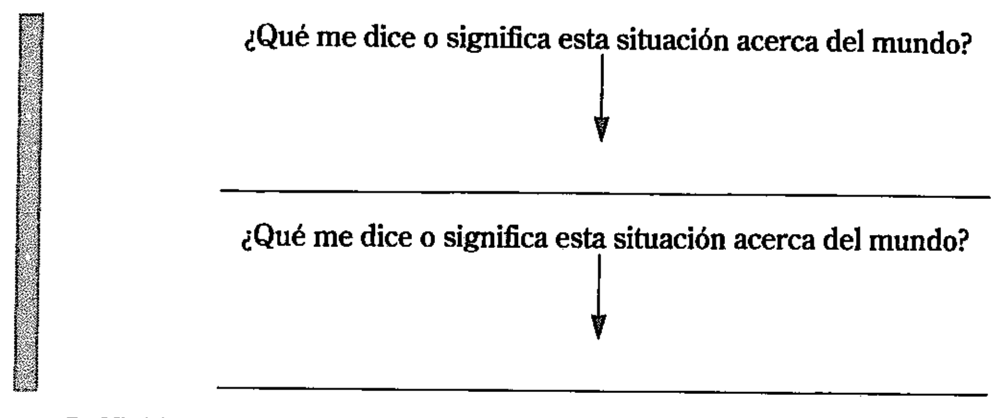
↓

____

¿Qué me dice o significa esta situación acerca del mundo ?

↓

____



De *Mind Over Mood* by Dennis Greenberger y Christine A. Padesky. © 1995 The Guilford Press.

Cualesquiera que sean los orígenes de las creencias nucleares que contribuyen a tu malestar, esta sección y la siguiente te enseñan métodos para cambiarlas. Para Marisa, un cambio en las creencias nucleares quería decir aprender a ver que el mundo no siempre es duro y punitivo y que algunas veces las cosas van bien. Una creencia sobre que las cosas pueden ir algunas veces bien estimuló a Marisa a empezar a buscar relaciones y ambientes en los que ella tuviera un apoyo más constante. Entonces aprendió a utilizar estos apoyos para afrontar las relaciones y ambientes crueles de su vida. Para Vic, un cambio en las creencias nucleares significó aprender a sentirse mejor, sobre todo cuando no se es «el mejor». Vic también se benefició de aprender a ver terrenos intermedios entre «el mejor» y «un completo fracaso».

PONER A PRUEBA LAS CREENCIAS NUCLEARES

Las creeencias nuclares pueden tardar más tiempo en cambiar que los pensamientos automáticos porque requieren muchas más evidencias a lo largo del tiempo para convencernos de que estas creencias absolutas y normalmente duraderas no son el 100 % verdad. Afortunadamente, ya has aprendido mucho sobre cómo probar tus pensamientos, por lo tanto ya tienes algunas herramientas para empezar a probar las creencias nucleares. A diferencia de los capítulos previos, harás la mayoría de los siguientes ejercicios de este capítulo a lo largo de semanas o meses, en lugar de horas o días, para acomodar el marco de tiempo necesario para cambiar las creencias nucleares.

Al igual que has puesto a prueba tus pensamientos automáticos, puedes probar con una creencia del tipo «Yo soy no querida», listando las evidencias que apoyan y no apoyan la creencia. Sé prudente: es fácil olvidar hechos que no correspondan con nuestras expectativas y así ignorar las evidencias que contradigan nuestras creencias negativas.

Marisa, por ejemplo, creía que no era querida. Cuando por primera vez puso a prueba esta idea, ella no contó con evidencias como las invitaciones para comer con las personas del trabajo, la calidez de los saludos de muchas de las otras secretarias cuando llega al trabajo, el amor de sus hijos, el amor de algunos amigos, incluso cuando se lo dicen.

Éstas son evidencias importantes de que Marisa es apreciada, pero Marisa no contaba con ellas porque pensaba: «Ellos sólo sienten lástima de mí», o «Ellos en realidad todavía no me conocen».

CONSEJOS ÚTILES

Intenta poner *todas* las evidencias que parecerían estar en desacuerdo con tus creencias nucleares negativas, aunque éstas parezcan pequeñas o insignificantes para ti.

Sé preciso al observar y recordar todas las pequeñas cosas que te sugieran que tus creencias nucleares negativas no son el 100 % verdad. La observación de las pequeñas experiencias positivas es particularmente importante para contrarrestar la tendencia automática de recordar las pequeñas experiencias negativas que apoyan nuestras creencias nucleares. Al buscar de forma activa pequeñas experiencias que contradigan nuestras creencias nucleares negativas, nos aseguramos un mejor equilibrio en nuestras perspectivas.

Para hacer una evaluación completa de una creencia nuclear, necesitarías registrar la evidencia que está en desacuerdo con esta creencia durante semanas o incluso meses. Puesto que la creencia probablemente ha estado contigo durante años, necesitarás muchas citas para convencerte de que la creencia no es 100 % verdad.

Ejercicio: registrar las evidencias de que una creencia nuclear no es 100 % verdad

Elige una creencia nuclear que te gustaría evaluar. En el registro 9.5 empieza a registrar las experiencias que te muestran que la evidencia no es todas las veces 100 % verdad. Intenta encontrar un pedacito de evidencia cada día de la primera semana. Incluso cuentan las experiencias muy pequeñas. Tendrás que mirar muy arduamente porque probablemente no acostumbrabas a ver las cosas buenas de esta área de tu vida.

Una vez encuentres un pedacito de evidencia casi cada día, intenta buscar dos o tres pedacitos de evidencia cada día. No te preocupes si las cosas que escribes parecen triviales o si no estás seguro de que realmente sean verdad. Al cabo de algunas semanas, cuando tengas 20 o 24 ítems en tu lista, míralos y llega a una conclusión global sobre si tu inicial creencia nuclear negativa describe de forma adecuada tu experiencia al completo.

CONSEJOS ÚTILES

Este capítulo te introduce una variedad de ejercicios que te ayudarán a cambiar las creencias nucleares que producen infelicidad o malestar en tu vida. A diferencia de los capítulos previos, la mayoría de los registros (9.5-9.9) descritos aquí requieren que se registren durante semanas o meses para recoger las suficientes evidencias para evaluar tus viejas y nuevas creencias. No esperes hacer todos los registros de esta sección al mismo tiempo. Trabaja cada uno de los registros durante algún tiempo, escribe lo que aprendas, y entonces pasa a otro.

Registro 9.5: el registro de las creencias nucleares: recoger las evidencias de que una creencia nuclear no es 100 % verdad

Creencia nuclear: ______________________________

Evidencias o experiencias que sugieren que una creencia nuclear no es todas las veces 100 % verdad:

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________
6. ______________________________
7. ______________________________
8. ______________________________
9. ______________________________
10. ______________________________
11. ______________________________
12. ______________________________
13. ______________________________
14. ______________________________
15. ______________________________
16. ______________________________

17. ____
18. ____
19. ____
20. ____
21. ____
22. ____
23. ____
24. ____
25. ____

Mientras te mantienes al tanto de las evidencias de que tu creencia nuclear no siempre corresponde con tus experiencias, también puedes probar las creencias con experimentos. Con la creencia de Marisa de «No soy querida», predijo que si intentaba ser amiga de las personas, ellos la rechazarían. Como tú aprendiste a hacerlo en el capítulo 8, Marisa escribió sus experimentos para ver la imagen completa y aprender de los resultados. Su registro de los experimentos se muestra en la figura 9.2.

Experimento	**Predicción de mi creencia nuclear negativa**	**Qué ocurrió en realidad**
Sonreír a 10 personas.	Todas mirarán a otro lado.	2 miraron a otro lado, 6 devolvieron la sonrisa, 2 saludaron.
Quedar con Julio para ir a desayunar.	Dirá que no.	Dijo que sí, si podía ser a las nueve.
Invitar a alguien al cine.	La persona dirá que no.	Las primeras dos personas tenían otros planes para el fin de semana. La tercera persona dijo que sí.

Figura 9.2. Los experimentos de Marisa en los que busca ser querida.

Después de rellenar un registro de predicciones de varios experimentos como el de Marisa, puedes buscar y mirar si apoya tus creencias negativas. ¿Piensas que los experimentos de Marisa proveen alguna evidencia de que ella no es querida?

Los experimentos de Marisa no prueban que Marisa no sea querida como ella esperaba que ocurriera. Algunas de las personas de su vida parecían estar respondiendo de

forma positiva hacia ella. Sin duda Marisa necesita hacer más experimentos para ver si las personas le continúan respondiendo positivamente a medida que la van conociendo. Es importante hacer varios experimentos antes de llegar a formular conclusiones.

Algunas veces tus experimentos pueden resultar ser tan negativos como predijiste. Por ejemplo, supón que Marisa ha sido rechazada por todos: nadie le sonrió, Julio le dijo que no a ir a desayunar, y nadie estaba dispuesto a ir al cine. ¿Quiere esto decir que nadie la quiere? Puede ser que sí, puede ser que no. Podría ser un buen momento para que Marisa hablara con sus amigos o un consejero para averiguar si está haciendo alguna cosa para mantener a la gente lejos. Un hombre que hizo esto averiguó que le estaban diciendo siempre que no porque invitaba a las personas a hacer cosas demasiado tarde (por ejemplo, podía llamar a las personas el sábado por la mañana para hacer cosas el sábado por la noche).

Una vez has hecho varios experimentos, puede ser útil ver tus resultados y escribir una nueva creencia que describa tus experiencias con más precisión que tu vieja creencia. Para Marisa, su nueva creencia sería: «Soy querida para algunas personas». ¿Puedes ver hasta qué punto esta creencia es más precisa para ella que la de «No soy querida»?

Identificar y fortalecer las creencias nucleares alternativas

A medida que identifiques y pongas a prueba tus creencias nucleares negativas, podrás identificar creencias alternativas que son menos absolutas y negativas. Marisa experimentó con las creencias «Algunas personas me quieren» y «Puedo aprender a hacer cosas, a pesar de que parezcan difíciles». Vic llegó a creer: «Está bien cometer errores: es como se aprende». Una vez que identifiques las nuevas creencias nucleares, busca evidencias que las apoyen, porque pasará algún tiempo antes de que sean más fuertes que tus viejas creencias negativas.

Si todavía no lo has hecho, desarrolla una creencia nuclear alternativa que te ayude a explicar las observaciones que anotaste en el registro 9.5 y que no encajan con tu creencia nuclear negativa. La etiquetación de estas experiencias como una nueva creencia nuclear es como establecer un nuevo fichero en tu mente. De la misma forma que un sistema de archivos organizados en la casa o en el trabajo te ayuda a guardar y a recuperar la información, una creencia nuclear recién etiquetada te ayuda a guardar y a recordar experiencias proporcionando un lugar donde organizarlas. Sin este nuevo fichero, las experiencias que no corresponden a la creencia nuclear negativa serían sencillamente olvidadas o descartadas. La nueva creencia nuclear alternativa provee un nombre debajo del cual puedes recordar *todas* las experiencias que tienes, no sólo las negativas.

Al identificar una posible creencia nuclear nueva, examina la información anotada en el registro 9.5. ¿Cuál es la creencia nuclear alternativa que podría explicar estas experiencias? Algunas veces las creencias nucleares alternativas son lo contrario de las creencias nucleares iniciales. Por ejemplo, Marisa cambió su creencia de «No soy querida» por «Soy querida». Esta nueva creencia no significa que espere que todos la quieran; solamente quiere decir que algunas personas la encuentran digna de estimación. Otras ve-

ces, la creencia nuclear alternativa cambiará de una creencia absoluta a una creencia cualificada. Por ejemplo, Marisa cambió su creencia de «Las personas te herirán» por «Algunas personas pueden ser dañinas y otras amables y darse a los demás». Y otras veces, la creencia nuclear alternativa evaluaría la experiencia desde una perspectiva completamente nueva. Por ejemplo, Vic eligió su creencia de que éxito y valor dependan de ser el mejor por una creencia de que era alguien digno mientras mantuviese una mutua relación satisfactoria con su mujer y sus hijos.

Ejercicio: recoger las evidencias que apoyan a una creencia nuclear alternativa

En la parte superior del registro 9.6 escribe una creencia nuclear alternativa que explique la experiencia que anotaste en el registro 9.5. Entonces empieza a registrar los pequeños eventos y experiencias que apoyen la nueva creencia nuclear. Durante los siguientes meses, continúa escribiendo las experiencias que apoyen tu nueva creencia.

Registro 9.6: registro de creencias nucleares: registra las evidencias que apoyen a la creencia nuclear alternativa

Nueva creencia nuclear: ____________________

Evidencias o experiencias que sugieren que una creencia nuclear no es todas las veces 100 % verdad:

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________
6. ____________________
7. ____________________
8. ____________________
9. ____________________
10. ____________________
11. ____________________
12. ____________________

13. ______________________________
14. ______________________________
15. ______________________________
16. ______________________________
17. ______________________________
18. ______________________________
19. ______________________________
20. ______________________________
21. ______________________________
22. ______________________________
23. ______________________________
24. ______________________________
25. ______________________________

Para seguir la pista de cómo están cambiando tus creencias, es de utilidad estimar la fuerza de tu nueva creencia en una escala parecida a la que utilizaste en el capítulo 3 para estimar tus emociones. Por ejemplo, cuando Marisa empezó a mirar la creencia de que ella no era querida, lo creía completamente, por lo tanto su escala de «ser querida» era como ésta:

Soy querida

X				
0 %	25 %	50 %	75 %	100 %

Después de seguir haciendo su nuevo registro de creencias nucleares (registro 9.6) durante diez semanas, la escala de Marisa se parecía a la siguiente:

Soy querida

X (entre 0 % y 25 %)

0 %	25 %	50 %	75 %	100 %

Aunque te pueda parecer un cambio pequeño, para Marisa fue muy importante. Ésta fue la primera vez en su vida que se había sentido un poco querida. Esta pequeña creencia de ser querida le permitió empezar a sentirse querida por sus hijos y sus amigos. Siguió la pista de los pequeños signos de ser querida durante un año, siendo la estimación actual de un 70 %.

Ejercicio: estimar la confianza de la nueva creencia nuclear a lo largo del tiempo

En la primera línea del registro 9.7, escribe la nueva creencia nuclear que has desarrollado en el registro 9.6. Una vez la tengas, escribe la fecha y estima la nueva creencia nuclear colocando una «X» en la escala encima del número que mejor refleje lo que piensas que es verdad respecto a la nueva creencia. Para medir el progreso de la fuerza de tu nueva creencia nuclear, estima cada pocas semanas la nueva creencia nuclear.

Registro 9.7: estimar la confianza en una nueva creencia nuclear

Nueva creencia nuclear: ______________________________

Estimaciones del grado de confianza en la creencia

Fecha: ____________

0 25 50 75 100

Fecha: ____________

0 25 50 75 100

Fecha: ____________

0 25 50 75 100

Fecha: ____________

0 25 50 75 100

Fecha: ____________

0 25 50 75 100

Fecha: ____________

0 25 50 75 100

A medida que registres más experiencias en el registro 9.6 y hagas los restantes ejercicios de este capítulo, tu nueva creencia nuclear debería ser para ti más creíble. Confiar con normalidad en la nueva creencia nuclear te va a llevar meses de desarrollo, así que no te desanimes si las estimaciones de confianza aumentan a un ritmo muy lento, o incluso si se mantienen en el mismo sitio durante mucho tiempo. Cuantas más experiencias observes y escribas que apoyen la nueva creencia, con más probabilidad empezarás a tener la confianza que la nueva creencia se merece.

No es necesario estar al 100 % seguro de sí mismo respecto a nueva creencia nuclear. De hecho, la mayoría de personas empiezan a sentirse mejor cuando la confianza en sus nuevas creencias pasa del punto intermedio de la escala. La estimación que tú haces de una escala te ayuda a dar crédito del éxito parcial y de tu progreso.

Vic aprendió a utilizar las escalas de estimación para reducir su perfeccionismo. Por ejemplo, su terapeuta enseñó a Vic a estimar su cólera en el trabajo y en casa en una escala de «control de la cólera». La escala siguiente muestra cómo Vic estimó su cólera durante una conversación con Judith.

Sin control				Perfecto control
			X	
0 %	25 %	50 %	75 %	100 %

Durante la conversación, Vic se irritó y alzó la voz algunas veces. Incluso una vez golpeó la mesa con el puño. Pero no criticó a Judith ni se marchó de casa o actuó de una forma que ella considerase amenazante. Él se mantuvo en el tema y se tomó tres minutos de descanso para enfriarse cuando empezó a sentir que su cólera estaba fuera de control.

Antes de aprender a estimar sus experiencias, Vic tendría que haber juzgado la conversación como un «fracaso» en el control de la cólera, al no estar durante todo el tiempo perfectamente bajo control. El evaluar esta experiencia como un «fracaso» podría desalentar a Vic y quizás se sumaría a su desesperanza de aprender a controlar su cólera. La perspectiva de Vic cambió al utilizar la escala. Pudo ver que no era un fracaso: su éxito fue de un 75 % en vez de un 0 %. Aunque estaba muy enfadado, no explotó o hirió a Judith. Por estos motivos, él y Judith consideraron sus esfuerzos como útiles, aunque él mostrara un control menos perfecto. El reconocimiento de su éxito parcial mostró a Vic que estaba haciendo progresos y le ayudó a sentirse bien respecto a que lo estaba haciendo bien.

La estimación de tus experiencias en una escala puede ser igualmente útil para tu vida. Si hay cambios que estás intentando hacer o experiencias que tiendas a no tener en cuenta o a verlas como «fracasos» si no son perfectas, intenta estimarlas en una escala.

Mira qué diferencias hay si te centras en la parte parcial positiva de la experiencia en vez de mirar solamente la negativa.

CASILLA RECORDATORIO

Utiliza la escala para estimar las experiencias que tiendas a ver en términos de «todo» o «nada» o de «éxito» o «fracaso». Utiliza también la escala para seguir tu progreso en el cambio de la conducta o del estado de ánimo. Observa cómo te sientes al mirar la porción positiva de la escala. Intenta darte a ti mismo crédito de cualquier progreso que se represente en la escala.

Ejercicio: estimar las experiencias

En el registro 9.8 estima las experiencias que tiendas a evaluar en términos de «todo» o «nada». Para cada escala, describe la situación y escribe qué cualidad vas a estimar. Observa cómo te sientes al darte un crédito parcial a pesar de evaluarte en términos de «todo» o «nada». (El apéndice provee registros adicionales para que puedas estimar más experiencias.) Después de haber estimado varias experiencias con estas escalas, resume lo que aprendes en la parte inferior del registro 9.8. Por ejemplo, Vic escribió: «Incluso los éxitos parciales valen la pena».

Registro 9.8: estimar las experiencias personales

Situación: ____________________ Cualidad que estoy estimando: ________________

0 25 50 75 100

Situación: ____________________ Cualidad que estoy estimando: ________________

0 25 50 75 100

Situación: ____________________ Cualidad que estoy estimando: ________________

0 25 50 75 100

Situación: ____________________ Cualidad que estoy estimando: ________________

0 25 50 75 100

Situación: ____________________ Cualidad que estoy estimando: ______________

0 25 50 75 100
____

Situación: ____________________ Cualidad que estoy estimando: ______________

0 25 50 75 100
____

Resumen: ____
____
____
____
____

Un método adicional para evaluar y reforzar las nuevas creencias nucleares es revisar las experiencias de tu pasado que apoyen la nueva creencia. En este método, tienes que recordar y escribir las experiencias que tuviste en el pasado que sean consistentes con tu nueva creencia. Deberías pensar durante mucho tiempo o hablar con otras personas que te conocieron en los diferentes estadios de tu vida para recordar esta información. Marisa decidió hacer esta prueba histórica con su nueva creencia nuclear: «Yo soy querida» (figura 9.3). Observa que Marisa resume su historia en relación a su nueva creencia nuclear en la parte de abajo del registro.

Debido a que las experiencias que Marisa registró eran inconsistentes con su vieja creencia nuclear «No soy querida», Marisa tenía dificultades en recordarlas. Al hacer el ejercicio, Marisa confió en sus familiares y en las conversaciones con su terapeuta para recuperar alguna información. Marisa encontró útil revisar sus pruebas históricas y añadir todas las otras experiencias que recordaba que fueran consistentes con su nueva creencia.

NUEVA CREENCIA NUCLEAR A PRUEBA: *Yo soy querida*

Edad	Experiencias previas que sean consistentes con la nueva creencia nuclear
Nacimiento-2 años	En las fotos me veo simpática. La tía Rosa me dice que era adorable y que mi abuela me llamaba afectuosamente «Reina del Amor».
3-5 años	Nuestros vecinos simpre le decían a mi madre que podría estar con ellos todo el tiempo que quisiera. Siempre decían que me adoptarían, aunque pienso que bromeaban. Desarrollé una intensa relación con mi primer profesor, pienso que le gustaba.
6-12 años	Mi perro siempre parecía triste cuando iba a la escuela y me daba la bienvenida afectuosamente cuando llegaba a casa. Los profesores eran amables conmigo. Mi monitora del grupo de *scouts* venía a buscarme para llevarme con su coche a las reuniones.
13-18 años	Tuve mi primer novio. No recuerdo por qué me gustaba, pero aparentemente le atraía. Nos casamos. Tuve mi primer hijo y, por muy difíciles que fueron esos primeros años, el niño me quería.
19-25 años	Nació mi segundo hijo. Él también me quería mucho. Me casé por segunda vez.
26-35 años	Decidí que merecía más de lo que estaba obteniendo de mi matrimonio.Tuve fuerzas para dejarlo. Recibí el apoyo de personas que se preocuparon por mí.
36-40 años	Mis hijos me dijeron que me querían y que había hecho un buen trabajo como madre. Tengo dos buenos amigos que están unidos a mí desde hace tres años. Algunas personas me invitan a ir a comer con ellos. Algunos amigos me dicen que me quieren.
	RESUMEN: Parece que soy querida por algunas personas aunque otras me hieren. En estos momentos de mi vida, al menos a una persona le gusto o me quiere.

Figura 9.3. Pruebas históricas de la nueva creencia nuclear de Marisa.

Ejercicio: pruebas históricas de la nueva creencia nuclear

Para fortalecer una de tus nuevas creencias nucleares, revisa la historia de tu vida buscando evidencias que sean consistentes con la nueva creencia. Escribe las evidencias en el registro 9.9. Cuando hayas registrado las experiencias para cada periodo de edad, escribe un resumen describiendo cómo esas informaciones apoyan a tu nueva creencia nuclear.

Registro 9.9: pruebas históricas de la nueva creencia nuclear

NUEVA CREENCIA NUCLEAR A PRUEBA: ______________________________

Edad	Experiencias previas que sean consistentes con la nueva creencia nuclear
Nacimiento-2 años	
3-5 años	
6-12 años	
13-18 años	
19-25 años	
26-35 años	
36-50 años	
51-65 años	
66+ años	

Resumen: ______________________________

____

____

Las experiencias de aprendizaje de este capítulo siembran las semillas para unas nuevas creencias nucleares. Estas nuevas creencias nucleares te ayudarán a sentirte más

feliz, y a medida que éstas vayan siendo más fuertes, tendrás menos pensamientos automáticos negativos. No obstante, todavía habrá momentos en tu vida en que sientas altos niveles de depresión, ansiedad, cólera u otros estados de ánimo molestos. Todavía habrá eventos de la vida difíciles de afrontar. Podrías tener enfermedades u otras experiencias físicas que afecten a tus emociones, conductas y pensamientos. Durante el tiempo del malestar, ya puedes imaginar que los pensamientos negativos y las creencias nucleares negativas van a volver. En estas ocasiones, puede serte útil revisar las evidencias que has recogido y escrito en los registros de pensamientos, experimentos, planes de acción, registros y estimaciones de creencias nucleares, y pruebas históricas de las creencias nucleares. El mantener y revisar estos registros puede reforzar las nuevas creencias hasta que éstas estén presentes incluso en las circunstancias más difíciles.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 9

- Las asunciones y las creencias nucleares son las raíces de nuestros pensamientos automáticos.
- Las asunciones pueden exponerse en términos de: «Si... entonces...», mientras que las creencias nucleares son afirmaciones absolutas.
- Las asunciones y las creencias desadaptativas pueden disminuir al mismo tiempo que las nuevas asunciones se identifican y se fortalecen.
- Las creencias nucleares pueden identificarse por la búsqueda de temas en el registro de pensamientos y/o con la técnica de la flecha vertical.
- Las creencias nucleares pueden ser acerca de uno mismo, de los otros o del mundo.
- Las creencias nucleares pueden probarse por la búsqueda de las evidencias de si son o no son verdad en un 100 %.
- Las nuevas creencias nucleares pueden fortalecerse por el registro de las experiencias que son consistentes con las nuevas creencias, con la estimación de tu confianza en tu nueva creencia, con la realización de experimentos para probar la nueva creencia, y haciendo una prueba histórica de la nueva creencia.
- Las creencias nucleares a menudo cambian gradualmente, pero con el paso del tiempo llegan a ser más fuertes y más estables, ejerciendo una poderosa influencia en la forma en la que piensas, te comportas y te sientes.

CAPÍTULO 10

COMPRENDER LA DEPRESIÓN

Aunque las emociones generalmente enriquecen nuestras vidas, demasiadas emociones pueden trastornarnos. Aunque todos los capítulos de este libro enseñan habilidades generales para manejar las emociones, los últimos tres capítulos dan información especializada que te ayudará a reducir la frecuencia y la intensidad de cinco emociones que crean aflicción a las personas: la depresión, la ansiedad, la cólera, la culpa y la vergüenza. Puedes leer sólo aquellos capítulos que describan las emociones que te gustaría compender y cambiar.

En *El control de tu estado de ánimo*, has aprendido de la depresión a través de las vidas de Ben, Vic y Marisa. La depresión de Ben era más reciente y seguida de importantes cambios en la vida. Vic, además del alcoholismo, ha luchado la mayor parte de su vida con una baja autoestima y una sensación de inutilidad. Los síntomas depresivos de Marisa incluían intentos de suicidio, baja autoestima y sentimientos de culpa. La depresión no sólo incluye un sentimiento de tristeza si no también numerosos síntomas cognitivos, conductuales, físicos y emocionales. Cuando estos síntomas son severos, crónicos u ocurren repetidas veces, pueden interferir con nuestras relaciones interpersonales o nuestro trabajo.

Ejercicio: la identificación y la evaluación de los síntomas de la depresión

Para ayudarte a identificar los síntomas de la depresión que estás experimentando, estima los síntomas que se listan en el inventario de depresión de *El control de tu estado de ánimo* en el registro 10.1. Rellena este inventario periódicamente tantas veces como utilices este libro para evaluar cómo va cambiando tu depresión y qué intervenciones te son más útiles. Calcula la puntuación, sumando los números que has señalado para todos los ítems. Por ejemplo, si has escrito un 3 para cada ítem tu puntuación sería de 57 (3 × 19 ítems). Si no puedes decidirte entre dos valores para un

ítem y haces un círculo en los dos, suma sólo el número más alto. Compara la puntuación una o dos veces cada semana para ver si tus síntomas han disminuido y ver qué síntomas han mejorado y cuáles no. Para hacer un gráfico del cambio, registra tus puntuaciones del inventario de depresión de *El control de tu estado de ánimo* en el registro 10.2 de la página 170. Marca en cada columna la fecha en la que has completado el inventario de depresión. Entonces pon una X en la columna de delante de la puntuación.

Puedes encontrar que tus puntuaciones fluctúan cada semana o que no mejoran cada vez que rellenas el inventario. Algunas semanas tu puntuación puede ser más alta (más deprimido) que las semanas anteriores. Esto no es ni inhabitual ni una mala señal, de hecho refleja un patrón de recuperación. La disminución de la puntuación (puntuaciones bajas) a lo largo del tiempo es una señal de que los cambios que estás haciendo contribuyen a tu mejoría.

Te habrás dado cuenta de que los síntomas del inventario de depresión de *El control de tu estado de ánimo* son cambios cognitivos, conductuales, emocionales y físicos, al igual que el modelo de comprensión de nuestros problemas descrito en el capítulo 1. Los síntomas cognitivos de la depresión incluyen autocrítica, desesperanza, pensamientos de suicidio, dificultades de concentración y una negatividad total. Los cambios conductuales asociados con la depresión incluyen: alejarse de las otras personas, no hacer cuantas actividades son divertidas o de placer, y tener dificultades para iniciar las actividades. Los síntomas físicos asociados con la depresión incluyen: insomnio, dormir más o menos de lo que es habitual, estar cansado, comer más o menos y cambios en el peso. Los síntomas emocionales que acompañan a la depresión incluyen: sentimientos de tristeza, irritabilidad, cólera, culpa y nerviosismo.

¿Te sorprende aprender que alguno de estos síntomas son característicos de la depresión? Algunas personas creen que los problemas como el sueño, el apetito, la motivación o la cólera están separados de la depresión y por lo tanto no se añaden a ésta. Pero para la mayoría de personas, estos síntomas están asociados con la depresión, y el tratamiento exitoso de la depresión lleva a la mejoría de todos estos síntomas asociados.

Registro 10.1: inventario de depresión de *El control de tu estado de ánimo*

Haz un círculo en cada ítem que mejor describa cuánto has experimentado cada síntoma durante la última semana.

	Nunca 0	Algunas veces 1	Frecuentemente 2	La mayoría de las veces 3
1. Tristeza o estado de ánimo deprimido.	0	1	2	3
2. Sentirme culpable.	0	1	2	3
3. Estado de ánimo irritable.	0	1	2	3
4. Menos interés o placer en las actividades habituales.	0	1	2	3
5. Me molesta o evito a la gente.	0	1	2	3
6. Encuentro que me cuesta más de lo habitual hacer las cosas.	0	1	2	3
7. Me veo a mí mismo como inútil.	0	1	2	3
8. Problemas de concentración.	0	1	2	3
9. Dificultad en tomar decisiones.	0	1	2	3
10. Pensamientos de suicidio.	0	1	2	3
11. Pensamientos recurrentes de muerte.	0	1	2	3
12. Paso el tiempo pensando en planes de suicidio.	0	1	2	3
13. Baja autoestima.	0	1	2	3
14. Veo el futuro con desesperanza.	0	1	2	3
15. Pensamientos autocríticos.	0	1	2	3
16. Cansancio o baja energía.	0	1	2	3
17. Pérdida de peso significativo o disminución del apetito. (No incluye pérdida de peso por seguir una dieta.)	0	1	2	3
18. Cambio en el ritmo del sueño –dificultad para dormir o dormir más o menos de lo habitual.	0	1	2	3
19. Disminución del deseo sexual.	0	1	2	3

Puntuación (del total de números que has señalado) 

Registro 10.2: puntuaciones del inventario de depresión de *El control de tu estado de ánimo*

Puntuación																	
57																	
54																	
51																	
48																	
45																	
42																	
39																	
36																	
33																	
30																	
27																	
24																	
21																	
18																	
15																	
12																	
9																	
6																	
3																	
0																	
Fecha																	

Aspectos cognitivos de la depresión

Aaron T. Beck ha sido el pionero de nuestra moderna comprensión de la depresión. En los años sesenta, Beck demostró que la depresión se caracterizaba por patrones de pensamiento que mantienen de hecho el estado de ánimo deprimido. Por ejemplo, Beck observó que cuando estamos deprimidos tenemos pensamientos negativos acerca de nosotros mismo (autocrítica), acerca del mundo (en general negativo) y acerca de nuestro futuro (desesperanza). Las siguientes secciones describen con detalle esos tres aspectos del pensamiento depresivo.

Los pensamientos negativos acerca de nosotros mismos (self)

Antes de que Marisa empezara la terapia cognitiva, era extremadamente autocrítica. Por ejemplo, ella pensaba: «Debo ser una inútil por todas aquellas cosas terribles que me han ocurrido», «No soy buena ni como madre ni como persona», «Si fuera una buena persona, no hubieran abusado de mí sexualmente», «En alguna medida, yo probablemente no soy digna de ser respetada por mis hermanos». La creencia nuclear subyacente a cada uno de estos pensamientos es que «Soy un inútil» o «No soy bueno».

Casi todos los que están deprimidos piensan en estos tres tipos de pensamientos autocríticos. Los pensamientos son dañinos porque contribuyen a tener una baja autoestima, a tener una baja autoconfianza, y a tener problemas en las relaciones que pueden interferir con nuestra «voluntad» de hacer las cosas que nos ayudan a sentirnos mejor. Para demostrar cómo la autocrítica juega un rol en nuestra vida, recuerda una de las veces en las que tu autoestima o tu autoconfianza era especialmente baja. Puede ser una vez en que te sentías inútil o «no querido». Imagínate tu mente en el momento en que te sentías más deprimido y recuerda o especula qué podrías estar pensando. ¿Tenías algún pensamiento acerca de ti mismo? Si es que sí, escríbelos aquí.

____

____

____

____

____

Estos pensamientos ilustran los pensamientos autocríticos, asociados con la depresión.

Pensamientos negativos acerca del mundo

El hecho de pensar en tus experiencias actuales de forma negativa, es otra de las características del pensamiento depresivo. A menudo, no tomamos los sucesos en la esfera

del valor: interpretamos o interpretamos erróneamente las situaciones que ocurren alrededor nuestro. Un ejemplo de esto es «leer entre líneas» cuando habla un amigo, pariente, o compañero de trabajo. Cuando estamos deprimidos a menudo percibimos a los demás como negativos, mezquinos o críticos.

El pensamiento negativo acerca del mundo es un estilo de pensamiento en el cual observamos y recordamos los aspectos negativos de nuestra experiencia más intensamente que los acontecimientos positivos y neutros. Por ejemplo, cuando estamos deprimidos tendemos a mirar y a recordar los artículos de periódico que informan de desastres y no recordamos los artículos que informan de acontecimientos positivos. Centrarse en las dos cosas que no hicimos el sábado sería otro ejemplo de pensamiento negativo acerca del mundo.

Pensamientos negativos acerca del futuro

Durante la primera sesión de terapia, la desesperanza de Ben se ponía de manifiesto en sus afirmaciones: «¿Para qué? El resto de mi vida estaré acompañado por la enfermedad y la muerte». Después del éxito de la batalla contra el cáncer de su mujer y de la muerte de su buen amigo Louie, Ben llegó a creer que su propia vida y la vida de las personas cercanas a él serían una tragedia tras otra, culminando eventualmente con su propia muerte. Era incapaz de ver nada más que un futuro poco prometedor.

Cuando estamos deprimidos imaginamos que el futuro será totalmente negativo. Esta predicción o anticipación respecto a que los acontecimientos saldrán negativamente se llama desesperanza. Ejemplos de este tipo de pensamiento: «Lo estropearé todo», «No gustaré a nadie», «No seré bueno para esto». Una actitud negativa hacia el futuro también se manifestaría en uno mismo con pensamientos como: «Nunca saldré de la depresión», «¿Cuál es la utilidad de intentarlo?», «Nunca mejoraré». Anticipamos que una conversación irá mal, una nueva relación no funcionará, un problema no se podrá solucionar, o que no hay remedio para la depresión. En la forma más extrema, la desesperanza puede llevar a pensamientos de suicidio.

Para demostrar cómo funciona en nuestra vida el pensamiento negativo sobre el futuro, identifica una actividad en la que algunas veces te diviertes pero no la haces cuando estás deprimido porque predices que no irá bien. Escribe a continuación la actividad que evitas y tu predicción negativa de cómo saldrá.

____

____

____

____

____

____

Ejercicio: identificar los aspectos cognitivos de la depresión

El registro 10.3 lista algunos de los pensamientos negativos que frecuentemente las personas tienen cuando están deprimidas. Para ver si has tenido estos tipos de pensamientos y para ayudarte a distinguir entre ellos, comprueba cada pensamiento que has tenido y indica si cada pensamiento es negativo hacia ti, el futuro o el mundo.

Registro 10.3: identificar los aspectos cognitivos de la depresión

Comprueba si has tenido cada uno de estos pensamientos		El pensamiento negativo se refiere a uno mismo, el futuro o el mundo
________	1. No soy bueno.	________
________	2. Soy un fracaso.	________
________	3. A nadie le gusto.	________
________	4. Las cosas nunca mejorarán.	________
________	5. Soy un perdedor.	________
________	6. Soy un inútil.	________
________	7. Nadie puede ayudarme.	________
________	8. He defraudado a las personas.	________
________	9. Los demás son mejores que yo.	________
________	10. Él(ella) me odia.	________
________	11. Otra vez lo he estropeado.	________
________	12. Mi vida es un desastre.	________
________	13. Él(ella) me tiene antipatía.	________
________	14. Estoy desesperanzado.	________
________	15. Los demás me han decepcionado.	________
________	16. No puedo cambiar.	________

De *Mind Over Mood* by Dennis Greenberger y Christine A. Padesky. © 1995 The Guilford Press.

A continuación tienes las respuestas del registro 10.3. Revisa la sección correspon-te de este capítulo para clarificar algunas de las divergencias entre tus respuestas y ue damos.

Respuestas al registro 10.3.

1. No soy bueno. .... yo
2. Soy un fracaso. .... yo
3. A nadie le gusto. .... yo/mundo
4. Las cosas nunca mejorarán. .... futuro

5. Soy un perdedor. .... yo
6. Soy un inútil. .... yo
7. Nadie puede ayudarme. .... mundo/futuro
8. He defraudado a las personas. .... yo
9. Los demás son mejores que yo. .... mundo
10. Él(ella) me odia. .... mundo
11. Otra vez lo he estropeado. .... yo
12. Mi vida es un desastre. .... yo
13. Él(ella) me tiene antipatía. .... mundo
14. Estoy desesperanzado. .... futuro/yo
15. Los demás me han decepcionado. .... mundo
16. No puedo cambiar. .... yo

El tratamiento de la depresión

Con la depresión casi siempre pueden ayudarte. Todas las técnicas que se enseñan en este libro originariamente fueron desarrolladas para ayudar a las personas a superar la depresión. Esta sección resume las aproximaciones al tratamiento que se han mostrado más efectivas en reducir la depresión: la reestructuración cognitiva, la medicación, la mejoría de las relaciones interpersonales, y las actividades programadas. Aunque la reestructuración cognitiva ha sido la más importante para la reducción a largo plazo de la depresión, el tratamiento muchas veces empieza con actividades programadas y/o medicación.

Reestructuración cognitiva

Las personas deprimidas tienden a observar y a recordar con más facilidad los aspectos negativos de sus experiencias que los aspectos positivos o neutrales. Además, interpretarán con más probabilidad sus vidas con una predisposición negativa, mientras que las personas no deprimidas interpretan los eventos con una predisposición positiva.

El objetivo central de la terapia cognitiva de la depresión es enseñar a las personas a poner a prueba los pensamientos negativos mediante la revisión de toda la información de sus vidas, la positiva y neutral, al mismo tiempo que la negativa. Los capítulos 4-7 te enseñan cómo evaluar tus pensamientos negativos y a aprender a pensar de un modo más adaptativo para reducir tu depresión. Este proceso se llama reestructuración cognitiva.

Medicación

Si experimentas una depresión grave o una depresión de larga evolución, o si tu depresión incluye síntomas fisiológicos, como trastornos del sueño, nerviosismo, fatiga, o pérdida del apetito, tu terapeuta probablemnte te recomendará que consultes con un psiquiatra o con un médico que pueda evaluar mejor si la medicación te sería o no útil. Algu-

nas personas se preocupan de los efectos de la medicación antidepresiva. Algunas de las más comunes preocupaciones se detallan a continuación.

¿Cómo sé si la medicación me ayudará?

Aproximadamente dos de cada tres personas que están deprimidas pueden obtener ayuda en algún grado con la medicación antidepresiva. Actualmente, hay disponibles docenas de antidepresivos, por lo tanto tú y tu médico no podréis saber con certeza qué antidepresivo te funcionará hasta que no hayan pasado unas semanas. Puede prescribirse una medicación antidepresiva diferente según los síntomas concretos que tengas y de los efectos específicos que tú y tu médico queráis conseguir. Si el primer antidepresivo que te prescriben no te produce un efecto beneficioso, entonces tu médico probará con otros hasta que consigas el efecto deseado. A diferencia de las otras medicaciones, los antidepresivos a menudo necesitan de dos a cuatro semanas para conseguir su efecto beneficioso. El motivo por el cual podrías no responder positivamente a la medicación inicial prescrita es que puede tardar hasta ocho semanas o más en conseguir los niveles terapéuticos óptimos del antidepresivo.

Uno de los inconvenientes de los antidepresivos son los efectos secundarios, que son molestos sobre todo cuando alguien empieza a tomarlos. Los efectos secundarios incluyen tener la boca seca, somnolencia, y cambios de peso que a menudo disminuyen o desaparecen después de tomar la medicación durante un periodo de tiempo.

Si tomo medicación, ¿significa que estoy loco?

Cuando una persona está deprimida, tiene disminuido el suministro cerebral de serotonina y/o norepinerfina, sustancias químicas naturales que afectan al pensamiento y a las emociones. La medicación antidepresiva ayuda a incrementar los niveles de esas sustancias químicas, normalmente bloqueando los puntos receptores, áreas de la mente que descomponen esas sustancias químicas. La medicación restablece un equilibrio saludable de nuestro cerebro, el balance de serotonina o norepinerfina que se tiene cuando no se está deprimido.

De hecho, la medicación antidepresiva funciona de forma parecida a la insulina para alguien diabético. La insulina es una sustancia química natural que las personas diabéticas no producen en suficientes cantidades para obtener una buena salud. Al igual que las personas diabéticas toman suplementos de insulina para tener salud, las personas deprimidas toman medicaciones suplementarias para volver a un estado natural de buena salud. Pero al igual que la insulina para los diabéticos, la mayoría de personas no tienen que tomar antidepresivos para siempre.

¿Llegaré a ser un adicto a la medicación?

La medicación antidepresiva no es adictiva. Aunque es importate que sigas las directrices de tu médico a la hora de tomarla porque las dosis algunas veces necesitan incrementarse o disminuirse y deberían ajustarse de acuerdo con el consejo del médico.

Una vez que tu médico y tú encontréis un antidepresivo efectivo, probablemente vas a tomarlo durante seis meses o un año; aunque algunas personas se benefician de tomar la medicación antidepresiva durante más tiempo, algunos durante varios años. Tu médico te ayudará a evaluar cuánto tiempo deberás tomarte la medicación. En cualquier caso, cuando tu médico te recomiende disminuir la medicación antidepresiva, no experimentarás síntomas de abstinencia como tendrías si esta medicación fuese adictiva.

Mejorar las relaciones interpersonales

Algunos tratamientos para la depresión enfatizan la importancia de mejorar las relaciones íntimas. Si estás en un relación ofensiva o en relaciones con alguien que te critica constantemente, puede ser difícil recuperarte de la depresión. La terapia de pareja o la terapia familiar pueden ayudarte a mejorar las condiciones de tu relación que pueden estar alimentando a tu depresión. Si has sido objeto de un abuso físico o sexual, casi todas las comunidades tienen programas especiales próximos que te ayudarán.

Por otro lado, la mejoría de tus relaciones puede proveer un apoyo positivo mientras te recuperas de tu depresión. Las estrategias que se enseñan en este libro pueden utilizarse para mejorar relaciones que ya sean bastante buenas. Otro libro de autoayuda que se utiliza en el enfoque de la terapia cognitiva para los problemas de pareja es el libro escrito por A. Beck, *Love is Never Enough* (Nueva York, HarperCollins, 1988) (trad. cast.: *Con el amor no basta*, Barcelona, Paidós, 1996).

Actividades programadas

Las actividades pueden conectarse a la forma en que sientes. Si sigues la pista de los sentimientos de depresión, descubrirás que cuando estás deprimido estás más pasivo y menos activo. Si seguimos las observaciones de las personas que están deprimidas, éstas tienden a dejar de hacer actividades de placer; por lo tanto, los tratamientos de la depresión a menudo enfatizan incrementar de forma semanal las actividades de placer.

Como un primer paso del tratamiento de la depresión, a menudo es útil aumentar las actividades, especialmente las actividades de placer o aquellas que proporcionen el sentirse realizado. Normalmente nos sentimos mejor cuando hacemos actividades que son divertidas o actividades en las que conseguimos algo.

La depresión reduce nuestra propia habilidad de estar concentrados, de prestar atención y de recordar. Si la concentración, la atención y la memoria están tan afectadas que resulta difícil aprender las intervenciones cognitivas que se presentan en este libro, entonces lo mejor es centrarse exclusivametne en los cambios conductuales hasta que la concentración, la atención, y la memoria mejoren lo suficiente como para aprender otras habilidades.

Si sigues la pista de tus actividades, puedes descubrir cómo éstas afectan a tus emociones. Verás como tus actividades pasadas y actuales están asociadas con tu estado de ánimo. Y probablemente observarás que tu depresión se reduce al planificar actividades futuras.

Mediante la programación y la realización de actividades que son agradables o que implican la consecución de alguna cosa, harás cambios conductuales que reducirán tu depresión. Hacer diez actividades agradables en una semana te ayudaría más que hacer sólo cinco. Adicionalmente, hacer actividades que son muy divertidas te ayudaría más que hacer actividades que son medianamente divertidas. Ejemplos de actividades agradables incluye hablar con un amigo, escuchar música, jugar a un juego de ordenador, dar un paseo, salir a comer fuera, ver tu espectáculo favorito o un acontecimiento deportivo, o jugar con tu hijo. Observa que las actividades agradables no tienen que ser caras o ser un tiempo de consumo. Hay muchos eventos cotidianos divertidos.

Si decides intentar las actividades programadas como un primer paso para reducir tu depresión, no esperes encontrar las actividades tan divertidas o tan satisfactorias como antes de estar deprimido. Ben, por ejemplo, que se había divertido mucho jugando a golf antes de estar deprimido, durante su depresión encontró que jugar al golf era una diversión pero que no le satisfacía como le había satisfecho anteriormente. Si Ben hubiese comparado el placer de jugar al golf de cuando estaba deprimido con su diversión previa en esta actividad, concluiría: «Esto no es bueno. No me estoy divirtiendo como solía hacerlo». Como resultado de estos pensamientos, Ben se sentiría más deprimido después de jugar al golf. No obstante, si comparara el grado de diversión de estar en casa deprimido, pensaría: «Es mejor cuando estoy jugando al golf. Al menos me divierto un poco más. Es mejor que estar en casa sintiéndome abatido».

Puedes utilizar el registro de actividades semanales, que te ayudará a identificar cuándo estás más deprimido, nervioso o enfadado. Además de identificar tus conductas y emociones, el programa de actividades semanales se puede utilizar como guía para ver qué cambios en tus conductas te ayudarían a sentirte mejor.

Ejercicio: registro de actividades

En primer lugar, elige un estado de ánimo que sea problemático para ti o que te ocurra con bastante frecuencia y escribe este estado de ánimo aquí:

Estado de ánimo: ________________________________

Durante la semana, voy a estimar este estado de ánimo en una escala de puntuaciones de 0-100.

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
En absoluto		Un poco			Medianamente			Mucho		Más que nunca

Rellena tu programa de actividades semanales (registro 10.4 de las páginas 181-182) durante una semana. Cada hora del día escribirás la actividad que estés haciendo y

estimarás tu estado de ánimo en una escala de 0 a 100. Puedes olvidar hacerlo durante algunas horas, pero cuantas más horas lo rellenes durante la semana, más oportunidades tendrás de aprender sobre el estado de ánimo que estás estimando. Además, si te olvidas algún día de rellenarlo, no te rindas pero continúa las estimaciones cuando te acuerdes.

Mira el programa de actividades semanales de Ben, en la figura 10.1. en las páginas 179-180. Observa que Ben escribió sólo una palabra o dos para describir su actividad, lo suficiente para recordar qué estaba haciendo cuando vuelva a mirar el registro. Cuando hacía más de una actividad en un periodo de tiempo, sólo escribía una o dos de las conductas más importantes (por ejemplo, «andar», «desayunar») o una palabra general («comprar»).

Aunque el primer pensamiento de Ben respecto al programa de actividades semanales sería difícil de hacer, encontró que necesitaba sólo unos pocos segundos de cada hora para escribir una actividad y estimar su depresión. Observa que el jueves de diez a once de la mañana, cuando su depresión cambió mucho durante una hora, escribió una puntuación baja y alta que muestra el cambio.

Para ayudarte a recordar que debes rellenar el registro de actividades, lleva una copia contigo. No es necesario rellenarlo cada hora. Muchas personas recuerdan sus emociones durante varias horas, por lo tanto tú puedes rellenarlo varias veces al día más que cada hora. Por ejemplo, a la hora de la comida podrías escribir todas las actividades de la mañana y estimar tu estado de ánimo. Por la noche, al cenar, podrías rellenar las horas de la tarde y en la cama rellenar las horas de la noche.

La conexión entre conducta y emociones es lo suficientemente importante como para sugerirte una pausa en la lectura para que tengas la oportunidad de rellenar el programa de actividades semanales para una semana completa. Entonces continúa leyendo este capítulo. El resto del capítulo será más valioso para ti si puedes aplicar la información que has recogido en tu programa de actividades semanales.

CASILLA RECORDATORIO

Programa de actividades semanales

- Nombra el estado de ánimo que estimarás.
- Escribe las actividades de cada hora del día.
- Para cada hora, estima tu estado de ánimo.
- Después de rellenar durante una semana un programa de actividades, busca las conexiones entre lo que haces y tu estado de ánimo.

Escribe en cada casilla: (1) Actividad (2) Estimación del estado de ánimo para la depresión (0-100%)

Hora	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6-7	Levantarse 60	Levantarse 70	Levantarse 60	Levantarse 50	Levantarse 60	Levantarse 40	Levantarse 60
7-8	Ducha, vestirse 60	Estar en la cama 80	Ducha, vestirse 60	Ducha, vestirse 50	Vestirse 60	Ducha, vestirse 40	Vestirse 60
8-9	Andar, desayuno 40	Ir a vestirse 80	Desayuno 50	Desayuno 40	Desayuno 40	Desayuno 52	Desayuno 50
9-10	Golf 40	Desayuno 80	Tienda de informática 40	Andar 30	Limpiar el garaje 40	Conducir hasta casa de Bob 20	Andar 40
10-11	Golf 40	Sentado en la silla 80	Arreglar la puerta 30	Llamar por teléfono (Bob) 30-60	Limpiar el garaje 30	Visitar a Bob y a los niños 10	Comprar 30
11-12	Golf 60	Leer 80	Arreglar la puerta 30	Hablar con Silvia 60	Limpiar el garaje 30	Mirar cromos de béisbol con Greg 10	Comprar 30
12-13	Comer con Silvia 40	Comer con Silvia 70	Comer con Silvia 20	Comer 60	Comer 20	Comer 0	Comer fuera 20
13-14	Comprar con Silvia 40	Lavar platos 80	Lavar platos 30	Terapia 50	Barrer el garaje 20	Ir al parque 0	Ir con el coche con Silvia 20
14-15	Comprar 40	Sentado en la silla 80	Andar 20	Llamar a Bert 40	Andar con Silvia 20	Jugar a béisbol 0	En casa con Silvia-relax 20

15-16	Comprar 50	Pagar las facturas 80	Leer correo 20	Limpiar 40	Leer periódico, correo 20	Andar con el perro de Bob 0	Relax con Silvia 10
16-17	Sacar la compra de las bolsas 50	Conducir con Silvia al banco 70	Ayudar a cocinar 20	Ayudar a cocinar 20	Ayudar a cocinar 20	Conducir a casa 10	Hacer la comida 10
17-18	Sentado en la silla 60	Cenar fuera 60	Cenar con Silvia 20	Cenar 30	Cenar 20	Cenar 10	Cenar 10
18-19	Cenar 60	Ir a comprar a los almacenes 60	Lavar platos 20	Lavar platos 30	Lavar platos 20	Lavar platos 10	Lavar platos 10
19-20	TV 60	Película 50	Jugar cartas 20	TV 30	Llamar a Bob 10	Sentarse en la silla 30	TV 20
20-21	TV 60	Película 50	Jugar cartas 20	TV 40	TV 10	Mirar un álbum de fotos 30	TV 20
21-22	TV 60	Conducir a casa 50	Hablar con Silvia 20	TV 40	TV 10	Hablar con Silvia 20	TV 30
22-23	TV 60	TV 50	TV 20	TV 40	TV 10	TV 60	TV 20
23-24	Cama 70	Cama 70	Cama 20	Cama 60	Cama 10	Cama 30	Cama 20
0-1	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir

Figura 10.1. Programa de actividades semanales de Ben.

Escribe en cada casilla (1) Actividad (2) Estimación del estado de ánimo para la depresión (0-100%)

Hora	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							

15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
0-1							

Registro 10.4: trayectoria de actividades; programa de actividades semanales.

Completa el siguiente ejercicio después de haber rellenado el programa de actividades semanales durante una semana.

Ejercicio: aprender de los registros de actividades

Ahora que has trazado tus emociones y actividades durante una semana, analiza tu programa de actividades semanales y busca patrones. El registro 10.5 lista algunas preguntas a contestar que te ayudarán a aprender del programa de actividades semanales.

Registro 10.5: aprender del programa de actividades semanales

1. ¿Cambió mi estado de ánimo durante la semana? ¿Cómo? ¿Qué patrones observo?

2. ¿Mis actividades afectaron a mi estado de ánimo? ¿Cómo?

3. ¿Qué actividades me ayudaron a sentirme mejor? ¿Por qué? ¿Son estas actividades mis intereses a largo plazo? ¿Qué otras actividades podría hacer para sentirme mejor?

4. ¿Qué actividades me hacían sentirme peor? ¿Estas actividades están dentro de mis prioridades?

5. ¿Hay ciertos momentos al día (por ejemplo, mañanas) o a la semana (por ejemplo, fines de semana) en que me siento peor?

6. ¿Puedo pensar en algo que podría hacer para sentirme mejor durante esos momentos?

7. ¿Hay ciertos momentos al día o a la semana en que me siento mejor?

8. Mirando mis respuestas a las preguntas 3 y 4, ¿qué actividades puedo planificar para la siguiente semana para incrementar mis logros y sentirme mejor esta semana? ¿Y durante los siguientes meses?

Tus respuestas al registro 10.5 pueden ayudarte a identificar las actividades que necesitarías cambiar para sentirte mejor. Observa el programa de actividades semanales de Ben (figura 10.1) y mira cómo contestó a las preguntas del registro 10.5 (figura 10.2).

1. ¿Cambió mi estado de ánimo durante la semana? ¿Cómo? ¿Qué patrones observo?
Sí, mi estado de ánimo cambió. Tuve un bajón que pareció durar horas. Algunos días no eran tan malos.

2. ¿Mis actividades afectaron a mi estado de ánimo? ¿Cómo?
Sí, los días más ocupados me sentía un poco mejor.

3. ¿Qué actividades me ayudaron a sentirme mejor? ¿Por qué? ¿Son estas actividades mis intereses a largo plazo? ¿Qué otras actividades podría hacer para sentirme mejor?
Hacer cosas con Silvia, es una persona alegre. Arreglando la puerta me sentí útil. Sí. Pasé tiempo con mis nietos. Jugué al golf. Trabajé en el jardín.

4. ¿Qué actividades me hacían sentirme peor? ¿Estas actividades están dentro de mis prioridades?
Sentado en mi silla pensando, malas noticias.
Hablar por teléfono con Bob el jueves, malas noticias.
Sí, están dentro de mis prioridades, es necesario afrontar las situaciones difíciles.

5. ¿Hay ciertos momentos al día (por ejemplo, mañanas) o a la semana (por ejemplo, fines de semana) en que me siento peor?
Me siento peor durante las mañanas hasta que salgo.
Me siento peor los primeros días de la semana.

6. ¿Puedo pensar en algo que podría hacer para sentirme mejor durante esos momentos?
Supongo que me ayudará vestirme después de ducharme. Andar parece que me ayuda, aunque no me siento bien cuando ando. Salir de casa me ayuda en los días malos.

7. ¿Hay ciertos momentos al día o a la semana en que me siento mejor?
Generalmente, cuanto más tarde, mejor me siento. Esta semana me sentí mejor el viernes, sábado, y el domingo.

8. Mirando mis respuestas a las preguntas 3 y 4, ¿qué actividades puedo planificar para la siguiente semana para incrementar mis logros y sentirme mejor esta semana? ¿Y durante los siguientes meses?
Hacer cosas por casa. Planear más actividades, especialmente cosas divertidas. Visitar a mis nietos. Andar con el perro de Bob. Pasar menos tiempo sentado solo.

Figura 10.2. Qué aprendió Ben del programa de actividades semanales.

Como puedes observar, Ben aprendió mucho de su programa de actividades semanales. Según el estado de ánimo que hayas rastreado, habrás aprendido una variedad de cosas mediante la observación de tus propios cambios emocionales. Las personas que están deprimidas a menudo observan que si están más activas, se sienten mejor. ¿Por qué piensas que esto puede ocurrir?

____

____

____

____

No sabemos con seguridad por qué las personas que están deprimidas a menudo se sienten mejor al empezar a hacer más cosas. Aquí tienes una lista de las posibles razones:

- Algunos tipos de actividades, como el ejercicio, aumentan las sustancias químicas cerebrales que pueden hacernos sentir mejor.
- Cuando no hacemos nada, a menudo pensamos una y otra vez en cosas negativas. La actividad nos ayuda a distraernos de los pensamientos negativos.
- Las actividades nos dan la oportunidad de tener éxito (por ejemplo, organizar una habitación o un escritorio), hacer cosas agradables (por ejemplo, hablar con alguien que nosotros queramos) o solucionar un problema (estar trabajando en algo que tiene que hacerse). Cada una de estas experiencias –éxito, divertirse, resolución de problemas– puede ayudarnos a hacernos sentir mejor durante un rato.

Las actividades parecen ayudar particularmente en la depresión si implican algún placer o la posibilidad de conseguir algo (aunque sea algo muy pequeño). Por lo tanto, sólo con aprender a buscar placeres o con realizar cosas podrás sentirte mejor. Ben y su terapeuta decidieron que se levantaría, se ducharía y se vestiría cada mañana, sin importar cómo se sintiese: no se quedaría en la cama. Ben también decidió hacer a diario un paseo matinal y que le pediría a Silvia que le ayudase a pensar en actividades para hacer los días que se sintiera más deprimido.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 10

- La depresión no sólo describe un estado de ánimo; también implica cambios en nuestro pensamiento, en la conducta y en la biología.
- El inventario de depresión de *El control de tu estado de ánimo* (registro 10.1) puede utilizarse para estimar los síntomas de la depresión. Las puntuaciones semanales del inventario pueden plasmarse gráficamente en el registro 10.2 para observar los cambios en la depresión a medida que utilizas este manual.
- El aprendizaje de cómo cambiar tu modo de pensar es el principal foco de la terapia cognitiva de la depresión.
- La medicación también puede ser de utilidad, sobre todo para las personas que experimentan una depresión grave o de larga evolución.
- La estimación de tus emociones durante las actividades, escribirlas semanalmente en un registro de actividades, puede ayudarte a descubrir las conexiones entre las conductas y la depresión (registro 10.4).
- El análisis del programa de actividades semanales puede sugerirte cambios conductuales que pueden ayudarte a sentirte mejor (registro 10.5).
- Las actividades de placer o las actividades que te permitan conseguir alguna cosa te ayudarán a sentirte mejor cuando estés deprimido.

CAPÍTULO 11

COMPRENDER LA ANSIEDAD

La ansiedad es una de las emociones más angustiosas que las personas sienten. Algunas veces se habla de miedo o nerviosismo. La palabra ansiedad describe varios problemas que incluyen las *fobias* (miedos a cosas o situaciones específicas, así como las alturas, los ascensores, los insectos, a volar en aviones), *ataques de pánico* (sentimientos intensos de ansiedad en los cuales las personas a menudo sienten como si fueran a morir o a volverse locos), *trastorno por estrés postraumático* (recuerdos repetitivos de terribles traumas con altos niveles de angustia), *trastorno obsesivo-compulsivo* (pensar en o hacer cosas una y otra vez) y *trastorno por ansiedad generalizada* (una mezcla de síntomas de preocupación y ansiedad experimentados la mayor parte del tiempo). También utilizamos el término ansiedad para describir breves periodos de nerviosismo o miedo que experimentamos cuando nos encaramos con las experiencias difíciles de nuestra vida.

La mayoría de las personas que están ansiosas son muy conscientes de sus síntomas físicos, que incluyen: inquietud, tensión, las palmas de las manos sudadas, ligero dolor de cabeza, dificultades para respirar, aumento del ritmo cardiaco y mejillas ruborizadas. La ansiedad es parecida a la depresión en que los síntomas se experimentan en las cuatro áreas de la vida descritas en el capítulo 1.

El miedo es el dolor que surge de la anticipación del mal) Aristóteles

PERFIL DE ANSIEDAD

Reacciones físicas
Las palmas de las manos sudadas
Tensión muscular
Incremento de los latidos del corazón
Mejillas ruborizadas
Ligero dolor de cabeza

Pensamientos
Sobreestimación del peligro
Infravaloración de tu habilidad para afrontarla
Infravaloración de la disponibilidad de ayuda
Preocupaciones y pensamientos catastróficos

Conductas
Evitar las situaciones donde aparecería la ansiedad
Evitar las situaciones cuando la ansiedad empieza a aparecer
Intentar hacer las cosas perfectamente o intentar controlar los eventos para prevenir el peligro

Emociones
Nerviosismo
Irritabilidad
Ansiedad
Pánico

Los eventos importantes de nuestras vidas (ambiente) pueden contribuir a la ansiedad. Ejemplos de eventos importantes son los traumas (por ejemplo, ser víctima de abuso sexual, agresión, tener un accidente de automóvil, estar en una guerra), enfermedades o muertes, cosas que nos han enseñado («Las serpientes te morderán», «Si te ensucias, caerás enfermo»), cosas que observamos (un artículo en un periódico sobre un accidente de aviación, «Mi corazón falla al latir»), y las experiencias que parecen ser demasiado para enfrentarse a ellas (dar una charla pública, una promoción laboral o el terminar un trabajo, tener otro hijo). La ansiedad de Linda empieza después de que su padre muere. Linda se sintió decaída y tuvo grandes dificultades para hacer frente a los problemas. Empezó a temer que otra catástrofe ocurriría y que no sería capaz de afrontarla.

Todos los cambios físicos, conductuales y en el pensamiento que experimentó cuando estaba inquieta eran partes de las respuestas de ansiedad que se llaman de «lucha, huida, o paralización». Estas tres respuestas pueden ser adaptativas cuando nos enfrentamos al peligro. Para ver como éstas se dan, imagínate que estás fuera de tu ciudad, y una noche decides ir a pasear y te encuentras perdido en una calle oscura. Observas a un hombre grande aproximadamente a unos veinticinco metros dirigiéndose hacia ti. Tú crees que él te ve y piensas que te va a atacar y a robar. ¿Qué harías? Una opción sería luchar. Para hacerlo, tu corazón tendría que latir más deprisa, tu respiración se aceleraría, y tus músculos se tensarían. El sudor te ayudaría a enfriar el cuerpo. Como puedes observar, todos estos cambios corporales serían de utilidad en esta situación (pero no serían de tanta utilidad cuando te enfrentaras a tu jefe –un peligro social–). Estos cambios darían lugar a la respuesta de «lucha».

Quizás pensarás que luchar con el hombre no es una buena idea. Quizás pensarás que sería mejor correr. Para correr rápido, también necesitarías una aceleración del rit-

mo cardiaco, mucho oxígeno, tensión muscular, y sudoración. Además, los mismos cambios físicos que darían lugar a la respuesta de «lucha» darían lugar a la repuesta de «huida». Simplemente utilizarías energía extra para correr más que para quedarte y luchar. Con un poco de suerte, correr te salvaría de que te atacasen.

Una tercera respuesta que podría ir bien podría ser la inmovilidad. Quizás el hombre no te ha visto, y quizás si tú estuvieras muy quieto él no te vería. En este caso, una total inmovilidad requiriría músculos muy tensos y rígidos, con un pecho tenso que no hiciese la respiración muy visible. Estos cambios físicos que te permiten estar inmóvil son parte de la respuesta de «inmovilidad».

Estas tres respuestas de ansiedad –lucha, huida, inmovilidad– son buenas reacciones ante el peligro. Desafortunadamente, también experimentamos esas reacciones cuando vemos una película sobre un robo o cuando estamos delante de un grupo de personas al cual vamos a hablar. Este libro enseña métodos para reducir tu ansiedad cuando no está presente el peligro, cuando éste no es tan importante como tú piensas, o cuando demasiada ansiedad interfiere con un buen afrontamiento.

Como se describió en el capítulo 1, Linda tenía ansiedad y ataques de pánico en su camino al aeropuerto, mientras estaba en el área de embarque, y entrando en el avión. Los latidos del corazón eran rápidos, sudaba, su respiración cambiaba y sus músculos se tensaban; los síntomas le llevaban a creer que corría el riesgo de tener un ataque al corazón.

Para tener una mejor representación de tu propia ansiedad, escribe debajo los tipos de eventos o de situaciones que te hacen sentir inquieto:

Me siento nervioso cuando [illegible]

También me siento nervioso cuando [illegible]

También me siento nervioso cuando [illegible]

También me siento nervioso cuando [illegible]

Ejercicio: la identificación y la evaluación de los síntomas de ansiedad.

Para especificar los síntomas que experimentas cuando estás nervioso, estima los síntomas listados en el inventario de ansiedad de *El control de tu estado de ánimo* en el registro 11.1 de la página 190. Rellena el inventario una o dos veces por semana mientras estás aprendiendo métodos para manejar tu ansiedad, para determinar qué intervenciones son más efectivas.

La puntuación del inventario de ansiedad de *El control de tu estado de ánimo* se obtiene sumando cada uno de los números que has señalado para cada uno de los ítems. Por ejemplo, si has marcado un 3 por cada ítem tu puntuación sería 72 (3 × 24). Si no pudieses decidir entre dos números de un ítem señala los dos, sumando sólo el número más alto.

Para hacer un gráfico del cambio, registra las puntuaciones de tu inventario de ansie-

dad de ***El control de tu estado de ánimo*** en el registro 11.2 de la página 192. Marca en cada columna las fechas en las que hiciste el inventario de ansiedad de ***El control de tu estado de ánimo***. Entonces pon una X en la columna de enfrente de tu puntuación.

Los aspectos cognitivos de la ansiedad

Los pensamientos que acompañan a la ansiedad son diferentes de los pensamientos que caracterizan a la depresión. La ansiedad se acompaña de la percepción de que estamos en PELIGRO o de que estamos de algún modo AMENAZADOS o de que somos de alguna forma VULNERABLES. Como anteriormente aprendiste en este capítulo, los síntomas físicos de la ansiedad nos preparan para responder al peligro o a la amenaza que esperamos.

La amenaza o el peligro pueden ser físicos, mentales o sociales. La amenaza física ocurre cuando crees que serás herido físicamente (por ejemplo, una mordedura de serpiente, un ataque al corazón, ser pegados). La amenaza social ocurre cuando creemos que seremos rechazados, humillados, avergonzados o sofocados. La amenaza mental ocurre cuando algo hace que nos preocupemos de que vamos a volvernos locos o a perder nuestras capacidades mentales.

La percepción de amenaza cambia en cada persona. Algunas personas, debido a sus experiencias de la vida, se sentirán amenazadas muy fácilmente y a menudo se van a sentir nerviosas. Otras personas se sentirían seguras y con un mayor sentido de seguridad. Crecer en un ambiente caótico y volátil llevaría a la persona a concluir que el mundo y las otras personas son peligrosas continua y constantemente.

La percepción de peligro y el sentido de nuestra propia vulnerabilidad te habrá ayudado a sobrevivir siendo niño. Si creciste en una casa peligrosa, siendo capaz de reconocer el peligro o estas señales tempranas de advertencia que fueron críticas para tu supervivencia emocional y quizás hasta física, probablemente has desarrollado una habilidad muy fina para notar y responder a las situaciones peligrosas.

Registro 11.1: el inventario de ansiedad de *El control de tu estado de ánimo*

Rodea con un círculo el número de cada ítem que mejor describa cuánto has experimentado cada síntoma durante la semana pasada.

	Nunca 0	Algunas veces 1	Frecuentemente 2	La mayoría de las veces 3
1. Sentirse nervioso.	0	1	2	3
2. Frecuentes preocupaciones.	0	1	2	3
3. Temblores, inquietud, sentirse inestable.	0	1	2	3
4. Tensión muscular, dolores musculares o músculos resentidos.	0	1	2	3
5. Impaciencia.	0	1	2	3
6. Cansado con facilidad.	0	1	2	3
7. Respiraciones entrecortadas.	0	1	2	3
8. Taquicardia (latidos del corazón rápidos).	0	1	2	3
9. Sudoración no debida al calor.	0	1	2	3
10. Boca seca.	0	1	2	3
11. Vértigo o ligero dolor de cabeza.	0	1	2	3
12. Náuseas, diarrea o problemas estomacales.	0	1	2	3
13. Incontinencia urinaria.	0	1	2	3
14. Ruborizarse (no destellos) o escalofríos.	0	1	2	3
15. Dificultades para tragar o «tener un nudo en la garganta».	0	1	2	3
16. Sentirse excitado o incitado.	0	[illegible]	2	3
17. Facilidad en sobresaltarse.	0	1	2	3
18. Dificultades de concentración.	0	1	2	3
19. Problemas para conciliar el sueño o quedarse dormido.	0	1	2	3
20. Irritabilidad.	0	1	2	3
21. Evitación de lugares donde me podría sentir nervioso.	0	1	2	3
22. Pensamientos frecuentes de peligro.	0	1	2	3
23. Verme a mí mismo como incapaz de afrontar las cosas.	0	1	2	3
24. Pensamientos frecuentes de que algo malo va a ocurrir.	0	1	2	3

Puntuación (del total de números que has señalado) 36

Registro 11.2: puntuaciones del inventario de ansiedad de *El control de tu estado de ánimo*

Puntuación																	
72																	
69																	
66																	
63																	
60																	
57																	
54																	
51																	
48																	
45																	
42																	
39																	
36																	
33																	
30																	
27																	
24																	
21																	
18																	
15																	
12																	
9																	
6																	
3																	
0																	
Fecha																	

En este punto de tu vida, podría ser importante evaluar si no estás sobrerrespondiendo al peligro y a la amenaza. Quizás las personas de tu vida adulta no son tan amenazantes como las de tu infancia. Deberías considerar también si los recursos y las habilidades como adultos te abren o no te abren a forma nuevas o creativas de responder a la amenaza y a la ansiedad.

Los pensamientos de ansiedad se orientan hacia el futuro y a menudo predicen catástrofes. Los pensamientos de ansiedad a menudo empiezan con «Y si...» y finalizan con resultados de desastre. Los pensamientos de ansiedad con frecuencia también incluyen imágenes de peligro. Por ejemplo, un hombre con miedo a hablar en público podría, antes de hablar, pensar: «¿*Y si* tropiezo con las palabras? ¿*Y si* olvido mis notas? ¿*Y si* las personas piensan que soy un tonto y que no sé de lo que estoy hablando?». Se imaginan a sí mismos quedándose congelados delante del público. Estos pensamientos son todos acerca del futuro y predicen unos resultados calamitosos.

Si alguien tiene miedo a volar en los aviones o a conducir en la autopista pensaría:, «¿*Y si* el avión explota? ¿*Y si* tengo un ataque de pánico en el avión? ¿*Y si* no hay suficiente oxígeno para respirar en el avión? ¿*Y si* tengo un accidente de tráfico en la autopista? ¿*Y si* me encuentro en la hora punta y tengo dificultades para respirar y no puedo salir de la autopista?». Como puedes ver, todos estos pensamientos están orientados al futuro y predicen un peligro o una catástrofe: estos pensamientos harían que te lo pensaras dos veces antes de ir en avión o a la autopista.

Algunas personas se sienten ansiosas en sus relaciones íntimas. Tienen miedo a la intimidad o al compromiso. Ellos también están preocupados por ser juzgados, rechazados o avergonzados. Los pensamientos que tenemos cuando tenemos miedo de las relaciones también están orientados al futuro y predicen peligro o catástrofe. Estos pensamientos incluirían: «¿*Y si* me hieren? ¿*Y si* me rechazan? ¿*Y si* las otras personas notan mi debilidad y se aprovechan de mí?». Estos pensamientos demuestran el tema «algo terrible va a ocurrir» que es característico de la ansiedad.

Ejercicio: identificar los pensamientos asociados con la ansiedad

Para subrayar los pensamientos que están asociados con la ansiedad o el miedo en tu propia vida, completa el registro 11.3 (¿lo reconoces? Son las primeras tres columnas del registro de pensamientos descritos en el capítulo 4). Piensa en un momento reciente en que te sentías inquieto, miedoso o nervioso. Recuerda los pensamientos que tuviste (en palabras, en imágenes). Si tienes una imagen visual, descríbela. Si tus pensamientos eran en palabras, observa si los pensamientos empezaban con «Y si...».

¿Los pensamientos que identificaste en el ejercicio están orientados al futuro? ¿Los pensamientos implican algún peligro, vulnerabilidad o predicen una catástrofe? Si es así, entonces has identificado pensamientos relacionados con la ansiedad.

Registro 11.3: identificar los pensamientos asociados con la ansiedad

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	**2. Emociones** a. ¿Qué sentías? b. Estima cada emoción (0-100 %).	**3. Pensamientos automáticos (imágenes)** a. ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? b. Rodea el pensamiento de alta tensión.
[illegible]	[illegible] 80%	[illegible]
[illegible]	tenso 60%	algo le pasa
[illegible]	80%	no me quiere

LOS ASPECTOS COGNITIVOS DEL PÁNICO

El pánico es el extremo de la ansiedad o el miedo. Un ataque de pánico consiste en una combinación distinta de emociones y síntomas físicos. A menudo un ataque de pánico se caracteriza por un cambio en las sensaciones corporales o mentales, tal como un rápido ritmo cardiaco, sudoración, dificultades respiratorias, una sensación de atragantamiento y sofocación, temblor, vértigo, dolor en el pecho, náuseas, ráfagas de calor o frío, desorientación.

Mientras muchas personas experimentan un ataque de pánico al menos una vez en su vida, algunas personas desarrollan un trastorno de pánico. Experimentan ataques de pánico con más frecuencia, en los cuales cada vez están convencidos de que están a punto de morir. Los pensamientos clave en el trastorno de pánico son las malas interpretaciones de las sensaciones corporales o mentales. Por ejemplo, un ritmo cardiaco rápido puede ser malinterpretado como un ataque al corazón. Estar momentáneamente desorientado puede ser malinterpretado como que está enloqueciendo. No es nada infrecuente para las personas con un trastorno de pánico ir a la sala de urgencias del hospital, sólo para descubrir que están sanos y no están en peligro.

En las personas con trastorno de pánico, ocurre un círculo vicioso en el que los síntomas físicos, emociones y pensamientos interactúan cada uno con los otros y se intensifican rápidamente. Por ejemplo, si una mujer susceptible de tener ataques de pánico observa que su corazón late más deprisa de lo «normal», pensará: «Quizás estoy teniendo un ataque al corazón». Estos pensamientos provocarían un miedo y una ansiedad y estimularían la secreción de adrenalina. La secreción de adrenalina además aceleraría su ritmo cardiaco, el cual la convencería de que está experimentando un ataque al corazón. Los pensamientos sobre la sensaciones físicas en realidad harían las sensaciones más intensas. Los pensamientos catastróficos y las reacciones físicas y emocionales más intensas que van a continuación provocarían un evitación de las actividades o de las situaciones en las cuales ocurrieron los ataques de pánico previos.

Linda tenía que volar a una ciudad a 3.000 km de distancia para una reunión de negocios improvisada. Ella monitorizó sus pensamientos y sus reacciones emocionales antes de volar y los resumió en el registro de pensamientos que se muestra en la figura 11.1.

Observa cómo los pensamientos que están centrados en el peligro y en la vulnerabilidad personal influyen en la ansiedad y el pánico de Linda. Éstos, y no la espera en la terminal del aeropuerto, fueron los que causaron a Linda el pánico. Muchas personas esperan en la terminal del aeropuerto sin sentirse ansiosos o sin tener ataques de pánico. Los pensamientos de Linda acerca de la situación la llevaron a su reacción emocional.

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	2. Emociones a. ¿Qué sentías? b. Estima cada emoción (0-100 %).	3. Pensamientos automáticos (imágenes) a. ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? b. Rodea el pensamiento de alta tensión.
Esperando en el aeropuerto para embarcar en mi avión.	Ansiedad 80 % Pánico 90 %	¿Qué seguridad tendría el avión? ¿Y si tengo un ataque de pánico en el avión? Sería tan embarazoso si mi jefe viera que estoy teniendo problemas para respirar, que estoy sudando y con miedo. Mi corazón ya está empezando a latir deprisa. Pienso que estoy empezando a tener un ataque al corazón.

Figura 11.1. Registro de pensamientos de Linda.

Superar la ansiedad

Los métodos cognitivos descritos en este libro son altamente efectivos para reducir y manejar la ansiedad. La mayoría de las personas son capaces de parar sus ataques de pánico al identificar y alterar los pensamientos que lo acompañan. Además de las intervenciones cognitivas, muchas personas encuentran útil para aliviar la ansiedad el entrenamiento en relajación, imaginación y los métodos conductuales. Esta sección describe brevemente cada uno de estos métodos.

La reestructuración cognitiva

La ansiedad puede ser reducida tanto por la disminución de la percepción de peligro como por el incremento de tu confianza en la habilidad para afrontar la amenaza. Los capítulos 4 a 7 te enseñan cómo evaluar tus pensamientos de ansiedad para que puedas evaluar más rápidamente el peligro y sus consecuencias. La ansiedad disminuirá si examinas la evidencia y descubres que el peligro al que te encaras no es tan malo como tu pensamiento. Cuando el peligro o la amenaza está presente, es útil comprender qué estrategias son las mejores para ayudarte a afrontarlo (capítulo 8). Además, la reestructuración cognitiva de la ansiedad implica tanto evaluar las estimaciones de peligro como mejorar nuestra conciencia de las opciones de afrontamiento.

Para el trastorno de pánico, la reestructuración cognitiva es una característica central del éxito terapéutico. Si sufres de ataques de pánico, tu terapeuta te ayudará a identificar tus miedos catastrofistas concernientes a sensaciones físicas o mentales específicas. Una vez hayas identificado esos miedos, harás experimentos que te ayudarán a aprender y a creer en explicaciones alternativas no catastrofistas de esas sensaciones.

Entrenamiento en relajación

El entrenamiento en relajación puede dividirse en métodos centrados en la relajación física y métodos centrados en la relajación mental. Todos los métodos pueden ser igualmente efectivos. Experimenta con varios y utiliza el proceso que mejor te funcione. Cuando se está físicamente relajado, se sigue de la relajación mental y cuando estás mentalmente relajado, se sigue de la relajación física. El entrenamiento en relajación puede aliviar la ansiedad porque es difícil para el cuerpo o la mente estar simultáneamente relajado y ansioso. Si desarrollas la habilidad de relajarte antes y durante las situaciones estresantes, entonces reducirás de forma sustancial la frecuencia y la severidad de la ansiedad que experimentes.

La relajación muscular progresiva

La relajación muscular progresiva es una técnica por la cual un grupo de los principales músculos del cuerpo son tensados y relajados alternativamente. El proceso puede hacerse desde la cabeza hasta los pies o desde los pies hasta la cabeza. La relajación

muscular progresiva proporciona niveles profundos de relajación física y mental. Uno tensa y relaja los músculos de la frente, ojos, mandíbula, cuello, hombros, espalda, bíceps, antebrazo, manos, abdomen, ingle, piernas, cadera, muslo, nalgas, pantorrillas y pies. Tensas cada grupo muscular durante cinco segundos y entonces los relajas de diez a quince segundos, tensas cinco segundos, relajas de diez a quince segundos.

Cada persona soporta tensión muscular en diferentes partes del cuerpo, y las áreas concretas que necesitan un énfasis también varían para cada persona. La mayoría de personas informan de un incremento de los niveles de relajación y de una disminución de los niveles de tensión física y ansiedad al completar los ejercicios de relajación muscular progresiva. La práctica repetida de un método de relajación crea incluso niveles más profundos de relajación. La relajación es una habilidad que puede desarrollarse de forma parecida a tocar el piano o el lanzamiento de pelota. Cuanto más se practica, mayor es el desarrollo de la habilidad.

Respiración controlada

Un segundo tipo de entrenamiento en relajación se llama respiración controlada. Este método se basa en la observación de que muchas personas respiran superficialmente o de forma irregular cuando están inquietas o tensas. Estos patrones de respiración llevan a un desequilibrio de oxígeno y dióxido de carbono en el cuerpo que podría causar los síntomas físicos de ansiedad.

Es importante practicar la respiración controlada al menos cuatro minutos porque es aproximadamente el tiempo que tardamos en restaurar el equilibrio de oxígeno y dióxido de carbono. Equilibrarás más efectivamente tu respiración si respiras profundamente inspirando y espirando el mismo tiempo. Si pones una mano en la parte superior de tu pecho y otra mano en tu estómago, la mano de tu estómago tiene que moverse arriba y abajo al mismo tiempo que respiras.

Intenta inspirar lentamente contando hasta cuatro y espira lentamente contando hasta cuatro; dedícale cuatro minutos desde ahora mismo y observa si llegas a estar más relajado. No importa si respiras por la boca o por la nariz; respira de la forma que te sea más cómoda. Asegúrate de respirar suavemente y no tragues grandes cantidades de aire.

Imaginación

Los métodos de imaginación también son efectivos para aprender a relajarse y a manejar la ansiedad. La imaginación implica visualizar activamente escenas que sean tranquilas y relajantes para ti. Las escenas serían lugares reales donde sepas que te sientes seguro y relajado, o podrían ser escenas que tú crearas para estar tranquilo, seguro y relajado. La escena específica es lo menos importante, lo importante es cómo te hace sentir la imagen.

Cuantos más sentidos puedas incorporar a tu imagen, la imaginación va a ser más relajante. Si puedes imaginar los olores, los sonidos y las sensaciones táctiles además de los aspectos visuales de la escena, mejorarás tu habilidad para relajarte. Por ejemplo, si

te imaginas andando por un camino de montaña con árboles a los alrededores, deberías centrar tu atención en los cantos de los pájaros, en la luz pasando a través de las ramas de los árboles, el olor del pino, el verdor del bosque, la brisa fría que toca tu piel. Cada uno de nuestros sentidos contribuirá a nuestra experiencia de relajación y confort.

Distracción

Un cuarto método de reducción de la frecuencia y la severidad de la ansiedad es la distracción. Cuando estamos ansiosos, tendemos a focalizarnos en las sensaciones físicas o pensamientos conectados con nuestra ansiedad. La distracción funciona porque nuestra atención se centra lejos de los pensamientos o de las sensaciones físicas que contribuyen a nuestra ansiedad.

Según el grado en que puedas llegar a estar absorto en otras actividades o pensamientos interrumpirás el combustible cognitivo de la ansiedad, disminuyendo o eliminando además sus síntomas. Cuanto más capaces seamos de absorbernos completamente en otros pensamientos o actividades, más se disipará nuestra ansiedad. Como en la respiración controlada, es importante practicar la distracción al menos cuatro minutos antes de esperar una disminución de la ansiedad.

Linda aprendió a utilizar la distracción de forma efectiva en las fases iniciales de su terapia. Linda estaba en el avión cuando el piloto anunció que este avión retrasaría el despegue unos veinte minutos. Los pensamientos iniciales de Linda fueron: «No seré capaz de hacer frente a esto. Tendré un ataque de pánico», y empezó a experimentar ansiedad. Aunque había aprendido relajación muscular progresiva y la manera de utilizar el registro de pensamientos, Linda decidió experimentar con la distracción.

Linda empezó a centrar su atención en el cielo y en las nubes. Se concentraba en las tonalidades de azul del cielo y en los colores y las tonalidades de las nubes. Dejó que sus ojos recorrieran los contornos de las nubes y observaba detalladamente la textura de cada nube. Además, intentó distraerse buscando dibujos en las nubes; se sorprendió de encontrar muchos parecidos a los dibujos animados. Linda llegó a estar tan absorta en la escena que los veinte minutos pasaron tan rápidamente que prácticamente no sintió ansiedad.

Seguramente querrás intentar cada uno de estos métodos de relajación una o dos veces para ver cuál te funciona mejor. Determina qué método de relajación te va mejor, estimando tu nivel de ansiedad o de tensión en una escala de 0-100 antes y después de hacerlo. Muchas personas encuentran que la distracción es el mejor método para los niveles muy altos de ansiedad. Practica uno o dos métodos de los que te funcionen mejor con regularidad para hacerlos completamente efectivos.

Superar la evitación

La evitación es el sello de la ansiedad. Cuando evitamos una situación difícil, experimentamos inicialmente una disminución de ansiedad. Irónicamente, cuanto más evitemos una situación, más nerviosos estaremos cuando nos enfrentemos a ella en el futuro.

De este modo, la evitación a la larga en realidad alimenta a la ansiedad, aunque a corto plazo parece disminuirla. Para superar la ansiedad, necesitamos aprender a aproximarnos a las situaciones o personas que evitamos. El aprendizaje de la aproximación y a enfrentarse a situaciones en las que nos sentimos nerviosos es un modo de eliminar la ansiedad duradero y poderoso.

Para aproximarse a las situaciones con éxito, puedes utilizar las habilidades de relajación descritas en este capítulo para reducir tu ansiedad ante las situaciones. Mediante un acercamiento gradual a lo que tengas miedo, puedes recoger la evidencia sobre la exactitud de tus expectativas catastrofistas.

Si experimentas niveles elevados de ansiedad, es útil desarrollar un jerarquía de situaciones, eventos o personas a los que temas. Una jerarquía es una lista escrita de forma ordenada según la intensidad del miedo, con las situaciones o eventos más temidos en lo alto de la lista y eventos menos temidos al final de la lista. Empieza la aproximación a las situaciones por la parte de abajo y trabaja la lista de forma graduada, aprendiendo con éxito y acercándote a los eventos que no te asusten tanto, antes de acercarte a las situaciones que más te asusten.

A modo de ejemplo, Juanita estaba nerviosa porque le habían pedido que diera una charla en la reunión del próximo consejo municipal. Normalmente evitaba hablar delante de grupos porque se sentía muy nerviosa. Para superar su ansiedad y la evitación, Juanita hizo una jerarquía como ésta:

5. Hablar en la reunión del consejo municipal.
4. Encontrarme en privado con un miembro del consejo para presentar mis ideas.
3. Dar mi charla a la familia y amigos.
2. Practicar la presentación sola en casa.
1. Escribir la charla.

Al empezar por la situación 1, Juanita superó con éxito los desafíos de cada situación de la jerarquía combinando los métodos de relajación, la reestructuración cognitiva (capítulos 4-7) y los planes de acción (capítulo 8) para resolver los problemas que le ocurrieran. Juanita no pasó a la siguiente situación de la jerarquía hasta que no se aproximaba a la anterior sin ansiedad o con un nivel bajo de ansiedad. Aunque Juanita experimentó algo de ansiedad cuando realmente hizo su presentación al consejo municipal, no estuvo tan nerviosa como lo había estado en situaciones parecidas en el pasado. Atribuyó su éxito al haber practicado paso a paso. Además, Juanita, cuando subía hacia el estrado, iba recordando lo bien que le había salido la charla cuando la practicaba.

Mediante la utilización de la combinación de los diferentes métodos, Juanita fue capaz de hablar en público, un evento que previamente había evitado.

Cuando utilizamos la jerarquía, tenemos el control de lo deprisa o despacio que avanzamos a lo largo de la lista de eventos. La exposición a los eventos la tienes que iniciar por ti mismo, y no te sientas empujado o presionado a ir más deprisa de lo que creas necesario. El tener un sentido de control respecto a la velocidad con la que funcionas es crítico para el aprendizaje final de los eventos.

Si encuentras que incluso la situación menos temida de la jerarquía parece demasiado difícil, puedes también descomponer los eventos en piezas más pequeñas o empezar con la práctica de la imaginación. La práctica de la imaginación es simplemente imaginarte a ti mismo completando el paso. Mientras estés imaginando la situación, puedes utilizar la reestructuración cognitiva y los métodos de relajación para reducir los niveles de ansiedad estimulados por la imaginación. En cuanto estés cómodo con la situación en tu imaginación, puedes intentar la situación en la realidad.

Algunas veces la esposa, un amigo, o la pareja que te apoye pueden ayudarte a estar más dispuesto y motivado para hacer frente a la jerarquía de miedos. Si quieres una pareja que te ayude, elige a alguien en quien confíes y que comprenda la naturaleza de tus miedos y de la evitación. Esta persona puede servir como una fuente de motivación y apoyo empático para hacer al principio las actividades difíciles. Idealmente, progresarás tanto al hacer frente a tus miedos por ti mismo como con un amigo.

La medicación

Aunque la medicación a menudo está indicada en el tratamiento de la depresión, su utilización en el tratamiento de la ansiedad es más controvertido. La medicación que más a menudo se recomienda al tratar la ansiedad son los tranquilizantes. En la actualidad, los tres tranquilizantes más populares son Xanax (alprazolam), Valium (diacepan) y Klonopin (clonacepan). La mayoría de personas están de acuerdo en que estas medicaciones pueden ser útiles a corto plazo –aproximadamente dos semanas– para aliviar los síntomas de ansiedad. No obstante, los tranquilizantes, a diferencia de los antidepresivos, tienen un serio potencial adictivo. Además, los tranquilizantes pueden interferir en el desarrollo de estrategias de afrontamiento para resolver la evitación y manejar la ansiedad sin medicación.

Los tranquilizantes producen sensaciones de calma, placenteras y relajantes. Las personas que toman tranquilizantes durante un largo periodo de tiempo podrían desarrollar tolerancia, lo que significa que tomarían cada vez más cantidades de tranquilizantes para producir un efecto relajante. Adicionalmente, después de tomar tranquilizantes durante un largo periodo de tiempo, muchas personas experimentan síntomas de abstinencia si de forma repentina paran de tomar la medicación. Los síntomas de abstinencia incluyen náuseas, sudoración, temblores y un intenso deseo de tomar medicación. Los síntomas de abstinencia y la tolerancia son dos de las características principales de la adicción. Éste es el motivo de que tu médico controle de forma muy cercana si estás tomando estas medicaciones. Esto también es el motivo por el cual tu médico te puede haber recomendado este libro, para ayudarte a aprender otros métodos para reducir la ansiedad.

Los tranquilizantes producen un alivio rápido de la ansiedad, pero disminuyen la oportunidad de aprender, practicar y desarrollar nuevas estrategias. Para desarrollar métodos de manejo de la ansiedad, tienes que sentirte nervioso para aprender a reducir la emoción. No podrás medir de forma completa los efectos de la respiración profunda, de la reestructuración cognitiva, de la relajación muscular progresiva, y superar la evitación si tomas tranquilizantes. La motivación para aprender nuevas estrategias de afrontamien-

to es necesaria para aquellas personas con elevados niveles de ansiedad. Cuando alguien es muy nervioso, el deseo de aprender nuevos métodos para manejar la ansiedad es muy alto. En la medida en que los tranquilizantes producen sensaciones placenteras y agradables, la motivación para aprender algo nuevo disminuye.

La efectividad de una intervención, incluyendo la medicación, se mide por las tasas de recaída además de por el efecto inmediato. Las tasas de recaídas registran el número de personas a quien al principio una intervención les ayuda, pero que vuelven a experimentar los mismos síntomas cuando el tratamiento finaliza. Desafortunadamente, las personas con trastornos de ansiedad, tratados solamente con medicación, experimentan altas tasas de recaída. Por ejemplo, un estudio encontró que del 71-95 % de personas con trastorno de pánico que se trataron con éxito con medicación reexperimentaron ataques de pánico noventa días después de parar la medicación (Sheehan, 1986).* En contraste, los estudios de pacientes tratados con la terapia cognitiva para los trastornos de pánico muestran que la terapia cognitiva es un tratamiento igual de efectivo pero con una tasa de recaídas de sólo un 0-10 % un año después de finalizar el tratamiento. La terapia cognitiva enseña habilidades para conquistar el pánico que proporcionan unas mejorías más permanentes.

Los problemas asociados con los tranquilizantes suelen llevar a utilizar otros tipos de medicación. BuSpar (Buspirona), es una de las nuevas medicaciones ansiolíticas, que no es sedativa y, según los datos, parece no adictiva; no hay síntomas de abstinencia con su discontinuidad. A diferencia de los tranquilizantes, BuSpar no es efectivo cuando se toma de forma ocasional. Es sólo efectivo cuando se toma de forma regular más de una semana.

Es interesante apuntar que las medicaciones antidepresivas algunas veces se utilizan para tratar la ansiedad. Los antidepresivos no siempre ayudan en la ansiedad, pero cuando lo hacen, tienen la ventaja de ser no adictivos y la desventaja de que es necesario tomarlo algunas semanas para conseguir las dosis terapéuticas (véase capítulo 10).

La excepción a estas guías generales de la medicación para la ansiedad es en el tratamiento de los trastornos obsesivo-compulsivos (TOC). El TOC se caracteriza por pensamientos persistentes, impulsos o ideas que son molestas y ocurren de forma repetitiva. A menudo, los pensamientos se siguen de conductas compulsivas ejecutadas en respuesta a estos pensamientos. Por ejemplo, las personas con un TOC pueden lavarse las manos cincuenta veces seguidas para reducir la ansiedad de la enfermedad, o pueden conducir veinticinco veces alrededor de la manzana para asegurarse de que no han atropellado a ningún peatón. No importa cuántas veces reproduzcan esas conductas, la ansiedad sólo se reduce temporalmente, si todo va bien.

La investigación sugiere que el mejor tratamiento para el TOC debería ser una combinación de medicación (por ejemplo, Anafranil o Prozac) con terapia de conducta. Para una descripción del tratamiento conductual del TOC, véase el libro ***When Once Is Not Enough***, de Gail Steketee y Kerrin White (Oakland, CA, New Harbinger Press, 1990). Aunque se ha probado que la medicación es más útil en el tratamiento a largo plazo del

* Sheehan, D.V., «Tricyclic antidepressants in the treatment of panic and anxiety disorders», *Psychosomatica*, 28, págs. 10-16, 1986.

TOC que en el tratamiento a largo plazo de otros problemas de ansiedad, no es la solución definitiva para este tipo de ansiedad. La medicación usualmente reduce los síntomas del TOC a la mitad; el tratamiento psicológico (habitualmente se utilizan los métodos conductuales y cognitivos) es necesario para tratar con éxito la totalidad de los problemas del TOC.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 11

- Los trastornos de ansiedad incluyen: fobias, ataques de pánico, trastorno por estrés postraumático, obsesiones, compulsiones y ansiedad generalizada.
- Los síntomas de ansiedad incluyen: tensión muscular, palpitaciones, ligero dolor de cabeza, evitación y nerviosismo.
- Los componentes cognitivos de la ansiedad incluyen la percepción de peligro, de vulnerabilidad, o de amenaza.
- Los pensamientos que acompañan a la ansiedad a menudo empiezan por «Y si...» y contienen el tema de que «algo terrible va a ocurrir».
- El pánico es una ansiedad extrema que se acompaña de interpretaciones erróneas de nuestras sensaciones corporales o mentales, como por ejemplo: «Estoy teniendo un ataque al corazón», «Me muero» o «Estoy perdiendo la cabeza».
- La ansiedad puede disminuir o eliminarse mediante reestructuración cognitiva, entrenamiento en relajación y superando la evitación.

CAPÍTULO 12

COMPRENDER LA CÓLERA, LA CULPA Y LA VERGÜENZA

La cólera, la culpa y la vergüenza son problemáticas para muchas personas. Las dificultades de Vic para controlar su cólera le crearon problemas significativos en su matrimonio. La vergüenza de Marisa se centraba en su historia de abusos sexuales y le afectaba en su autoestima y en sus relaciones. Este capítulo describe los componentes cognitivos de la cólera, la culpa y la vergüenza y detalla las estrategias para la comprensión y el manejo de estos sentimientos.

La cólera

El càpítulo 6 empezó con una descripción de las explosiones de cólera que Vic tuvo en una conversación con su mujer, Judith. Tú puedes expresar o no la cólera tal como Vic lo hizo, pero probablemente habrás experimentado en algunas ocasiones una reacción de cólera al pensar que estabas siendo seriamente maltratado o que alguien se aprovechaba de ti. Cuando nos enfadamos, nuestro cuerpo moviliza las defensas o el ataque, y a menudo nuestros pensamientos vienen seguidos de planes de ejecución o de «estar en alerta» o están centrados en lo «injustamente» que hemos sido tratados. Como en todas las emociones, la cólera está acompañada por cambios en el pensamiento, la conducta y en el funcionamiento físico, tal como describimos en el capítulo 1.

PERFIL DE LA CÓLERA

Pensamientos
Los demás me están amenazando o hiriendo
Las reglas han sido violadas
Los demás me están tratando injustamente

Conductas
Defensa/Resistencia
Atacar/Discutir
Retirarse (como castigo o protección)

Reacciones físicas
Tensión muscular
Aumento de la presión sanguínea
Aumento del ritmo cardiaco

Emociones
Irritable
Enfadado
Enrabiado

Observa que la emoción de la cólera puede ir desde la irritación hasta la rabia. La intensidad de cólera que llegamos a tener en una situación dada (ambiente social) está influenciada por nuestras interpretaciones del significado del evento. Cuando la mujer de Vic, Judith, se mantuvo en silencio en su conversación, él podía interpretar su reacción como fatiga, y estar medianamente irritado. Sin embargo, si Vic pensara que el silencio de Judith quería decir que ella no se preocupaba por él o que estaba minimizando su preocupación por él, se sentiría mucho más enfadado.

Hay una gran variación individual en el tipo de eventos que provocan la cólera. Una persona puede enfadarse porque hace cola y no obstante escuchar activamente la crítica respecto a su rendimiento laboral. Una persona diferente podría perfectamente sentirse bien haciendo cola y atacar rápidamente a alguien que le está señalando fallos o errores en el trabajo. Los tipos de eventos que provocan nuestra cólera normalmente están unidos con nuestro pasado además de con las reglas y las creencias que tenemos.

Por ejemplo, si en el pasado han abusado de nosotros ya sea con frecuencia o con severidad, tendremos la tendencia a «estar en guardia» contra los futuros abusos. Hemos aprendido que es adaptativo estar en alerta y defendernos de los abusos, si frecuentemente los demás nos hieren. Algunas personas que tienen largas historias de abuso son muy rápidas en ver los eventos habituales como abusivos y pueden experimentar una cólera crónica, que algunas veces parecen desproporcionadas.

El patrón de la rapidez y de la frecuencia de la cólera va unido a la creencia de que es posible protegernos a nosotros mismos afrontando el abuso. ¿Qué ocurre con las personas que han sido objeto de abuso frecuentemente, pero que se sienten indefensas? Las personas que creen que están indefensas a menudo reaccionan al abuso no con cólera pero sí con resignación o depresión. Para estas personas, el objetivo sería aprender a experimentar cólera cuando alguien de forma directa les está haciendo daño, más que aprender a controlar la cólera.

Esto puede ser un problema, tanto si es porque aparece con demasiada frecuencia o porque no aparece. Es normal sentir cólera algunas veces.

Ejercicio: la comprensión de la cólera

Para entender lo que ocurre cuando uno está enfadado, recuerda alguna ocasión reciente en la que te sentiste enfadado o irritado. Describe la situación en la columna 1 del registro de pensamientos en el registro 12.1. En una escala de 0-100, con 100 para estar enrabiado, 50 para estar enfadado, y 10 para estar medianamente irritado, estima tu cólera y descríbela con una palabra o dos en la columna 2.
En ese punto en el que experimentabas más cólera, ¿qué estaba pasando por tu cabeza?
Escribe estos pensamientos (palabras, imágenes, recuerdos) en la columna 3.

Si las reacciones de cólera son problemáticas, repite este ejercicio para algunas otras situaciones en las cuales recientemente has estado enfadado. Describe las situaciones, estima la intensidad de tu cólera, y escribe los pensamientos, incluyendo las imágenes que hayas tenido. Una vez hayas hecho este ejercicio para varias situaciones, procede a las siguientes dos secciones, las cuales describen la comprensión cognitiva de la cólera y los enfoques que te ayudarán a aprovechar tu cólera y que por lo tanto pueden servirte de una forma constructiva más que de forma destructiva.

Aspectos cognitivos de la cólera

La cólera está unida a la percepción de daño o de perjuicio y de la creencia de que se han violado normas importantes. Llegamos a estar enfadados si pensamos que nos han tratado injustamente, nos han herido innecesariamente, o que nos han impedido conseguir algo que esperábamos conseguir. Observa el énfasis en la justicia, la razonabilidad y las expectativas. No es solamente el ser heridos o el daño lo que nos hace sentirnos enfadados, sino la violación de las reglas y las expectativas.

Imagina que un hombre pierde su trabajo. ¿Se sentiría enfadado? Esto depende. Si el hombre pierde su trabajo y considera que es una decisión justa (quizás porque él se ha saltado las reglas de la compañía o la compañía ha ido a la bancarrota), es improbable que se sienta enfadado.

Sin embargo, si el hombre piensa que la pérdida de su trabajo es injusta (quizás porque otros se saltaron las reglas y no fueron despedidos o sólo los hombres de cierta raza perdieron sus trabajos), entonces probablemente se sentirá muy enfadado.

Del mismo modo que si un niño te pisa un pie mientras viajas en un autobús, sientes dolor. Enfadarte o no enfadarte dependerá de tu interpretación de la intención y la razonabilidad de la conducta del niño. Tu cólera probablemente aparecerá con rapidez si piensas que el daño ha sido intencionado. Pero si piensas que el niño te pisó el pie accidentalmente cuando el autobús se desvió bruscamente, lo que hizo que el niño perdiera el equilibrio, sentirás el dolor pero probablemente no te sentirás encolerizado. La probabilidad de que la cólera aparezca en respuesta a un daño sin intencionalidad está directamente relacionada con tu juicio de «razonabilidad». Por ejemplo, en un autobús abarrotado, pasaremos por alto un pisotón más fácilmente que cuando vamos en un autobús casi vacío.

Registro 12.1: comprender la cólera

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	**2. Emociones** **a.** ¿Qué sentías? **b.** Estima cada emoción (0-100 %).	**3. Pensamientos automáticos (imágenes)** **a.** ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? **b.** Rodea el pensamiento de alta tensión.
Jose me trata mal	Cólera 80%	[illegible]
[illegible]	80%	soy [illegible]
Se me critica o provoca	60%	[illegible]
[illegible]	70%	todo me sale mal, [illegible]

Estas reglas de la cólera parecen bastante sencillas hasta que tenemos en cuenta que las personas varían mucho en la forma de considerar la justicia y las expectativas razonables. Vic esperaba que Judith fuera atenta y le apoyara incluso cuando él se estaba comportando de una forma que ella consideraba dañina. Judith esperaba que Vic hablara calmadamente con ella, incluso cuando él se sentía enfurecido. Ambos, Vic y Judith, creían que sus propias expectativas eran razonables y las expectativas del otro eran demasiado perfeccionistas.

Como Vic y Judith descubrieron, es muy probable que la cólera emerja en las relaciones íntimas. Incluso con la pareja o un colega de trabajo, la cólera pocas veces es tan intensa como cuando se experimenta con alguien con la que se está en contacto próximo. La unión entre la cólera y la intimidad puede entenderse mejor al reconocer que cada uno de nosotros tiene múltiples expectativas para nuestras relaciones amistosas, relaciones de pareja, compañeros de trabajo, y así sucesivamente. Nosotros probablemente no tendremos expectativas personales específicas con las personas con las que nos encontremos casualmente. Cuanto más próxima sea la relación con alguien, con más probabilidad tendremos expectativas respecto a esa persona. Para complicar la escena, pocas veces hablamos a las personas sobre nuestras expectativas, o incluso no llegamos a ser conscientes de ellas hasta que las hemos roto. Entonces nos sentimos heridos, decepcionados y a menudo enfadados.

Estrategias para manejar la cólera

Reestructuración cognitiva

Los métodos de reestructuración cognitiva que se enseñan en *El control de tu estado de ánimo* (capítulos 4-7) te ayudarán a reducir la cólera. Otros métodos que pueden ayudarte a controlar tu cólera son: anticipar y preparar los eventos que te coloquen en situaciones de alto riesgo de experimentar cólera, el reconocimiento de las señales tempranas de alarma de la cólera, tiempos muertos, el entrenamiento en asertividad y la terapia de pareja.

Anticipar y preparar las situaciones utilizando la imaginación

Podría ser útil anticipar las situaciones en las cuales probablemente te enfadarás y prepararte para ellas. Los métodos de imaginación para aliviar la ansiedad descritas en el capítulo 11 pueden ayudarte a minimizar la posibilidad de una cólera destructiva. Es mejor utilizar la imaginación antes de entrar en una situación. Encontrarás útil imaginarte diciéndote qué es lo que quieres decir, de qué manera quieres decirlo, y obteniendo la respuesta que esperas obtener. Además, puede ser útil imaginar cómo puedes hacer frente de forma adaptativa y efectiva a los problemas que puedan ocurrir. La imaginación funciona, en parte, debido a que te ayuda a pensar en las posibles áreas problemáticas y en el diseño de tus respuestas por adelantado. Además, puede serte útil verte a ti mismo siendo efectivo y relajado en una situación estresante de alto riesgo. Finalmente, es útil

para construir una imagen ideal de cómo quieres responder; la imagen puede ayudarte a guiar tus respuestas en la situación real.

Si puedes identificar una situación que va a ser estresante y en la cual tienes un alto riesgo de experimentar cólera, tienes la oportunidad de planificar, escribir y ensayar exactamente lo que quieres decir y cómo quieres decirlo. Este esquema te ayudará a desarrollar una estrategia concreta que quieres realizar y entrar en la situación con un mayor grado de confianza.

Reconocer las tempranas señales de aviso de la cólera

Además de anticipar las situaciones en las cuales probablemente vas a enfadarte, también es útil reconocer las señales que te van a llevar a estar enfadado o en las que tu cólera está fuera de control. Con el reconocimiento de estas señales, tienes la oportunidad de parar cualquier cólera destructiva. Desde el momento que la cólera puede ser útil o destructiva, si puedes reconocer cuándo se está empezando a mover en la zona destructiva, entonces puedes utilizar varios métodos para restablecer el control y hacer que tu cólera funcione constructivamente.

Para muchas personas, las señales tempranas de aviso de la cólera destructiva incluyen: temblores, tensión muscular, mandíbula apretada, opresión en el pecho, gritos, apretar los puños, y decir cosas que no son verdad. Cuando llegues a ser consciente de todas esas señales, es importante buscar un momento para reflexionar contigo mismo sobre tus opciones. Puedes elegir estar enfadado o utilizar alguno de los métodos descritos aquí para calmar la cólera.

Tiempos muertos

Los tiempos muertos pueden ser una forma efectiva de controlar tu cólera. Hacer un tiempo muerto implica alejarte de la situación en la que estás cuando las tempranas señales de aviso indican que tu cólera está a punto de estar fuera de control. Hacer un tiempo muerto te ayuda a recuperar el control de ti mismo y de la situación.

La utilización efectiva de los tiempos muertos implica el reconocimiento de las señales tempranas de que la cólera está fuera de control o está siendo autodestructiva. Puedes utilizar los tiempos muertos como los atletas lo hacen para reagruparse, preparar estrategias, relajarse o simplemente descansar. Tu tiempo muerto puede ser corto, de cinco minutos, o más largo, de veinticuatro horas. El tiempo muerto no se utiliza para evitar la situación pero sí para enfocar la situación desde un nuevo ángulo y con un nuevo inicio. El punto de cada tiempo muerto es regresar a la situación y ver qué ocurre.

Si quieres mejorar los tiempos muertos, puedes utilizar los métodos de reestructuración cognitiva enseñados en este libro (capítulos 4-7). Algunas veces solamente con salir de la situación llegas a ver la perspectiva de forma diferente. También puedes encontrar útil practicar los ejercicios de relajación descritos en el capítulo 11. Algunas personas intentan volver a entrar en la situación con una nueva estrategia para minimizar la posibilidad de que se dé una explosión de cólera.

Entrenamiento en asertividad

El entrenamiento asertivo puede reducir las dificultades con la cólera. La asertividad podría reducir la frecuencia con que uno es tratado injustamente o la de las situaciones en que se aprovechan de uno, y además puede prevenir las situaciones que pueden dar lugar a la cólera.

Además, el entrenamiento en asertividad es útil para las personas que inhiben la cólera internalizando sus efectos destructivos. Para más información para aprender a ser asertivo, no sólo a estar enfadado, lee *Your Perfect Right,* de Robert Alberti y Michael Emmons (6ª ed., San Luis Obispo, CA, Impact).

Terapia de pareja

Si las estrategias para manejar la cólera no te ayudan de forma efectiva para hacer frente a la cólera en tus relaciones sentimentales, la terapia de pareja puede ayudarte. Las percepciones, las actitudes, las creencias y los pensamientos sobre tu pareja pueden ser el combustible de tu cólera. La terapia puede ayudar a las parejas a comunicarse mejor, incrementando las interacciones positivas en la relación, y desarrollando habilidades de negociación y estrategias para identificar y modificar las expectativas y reglas. Estas habilidades pueden reducir la cólera en la relación y mejorar la calidad de tus relaciones con tu pareja. El libro de Aaron T. Beck *Con el amor no basta* describe y perfila las soluciones que encuentran con frecuencia las parejas.

La culpa y la vergüenza

La culpa y la vergüenza son emociones que están unidas muy estrechamente. Tendemos a sentirnos culpables cuando hemos violado reglas que son importantes para nosotros o cuando no hemos cumplido con los objetivos que nos hemos propuesto. Nos sentimos culpables cuando nos juzgamos por haber hecho algo mal. Si pensamos que «deberíamos» haber actuado de forma diferente o «tendríamos» que haberlo hecho mejor, probablemente nos sentiremos culpables.

La vergüenza implica el sentido de que hemos hecho algo equivocado. No obstante, cuando nos sentimos avergonzados asumimos que hemos hecho algo equivocado, es decir: «defectuoso» «no bueno», «insuficiente», «pésimo», «terrible», o «malo». La vergüenza normalmente está unida a grandes perspectivas negativas de nosotros mismos. La discreción a menudo rodea a la vergüenza. Podríamos pensar: «Si los demás conocieran este secreto me odiarían o pensarían menos en mí». Por esta razón, la fuente de vergüenza pocas veces se revela, manteniéndose oculta y destructiva. A menudo la vergüenza se acompaña de un secreto familiar que implica a otros miembros de la familia, un secreto como el alcoholismo, el abuso sexual, el aborto, la bancarrota, o conductas que se consideran deshonestas en la comunidad.

La vergüenza de Marisa, por ejemplo, se centraba en su historia de abuso sexual. Aunque el abuso empezó cuando tenía 6 años, Marisa nunca reveló completamente la magnitud

de su abuso hasta que tenía 26 años. Ella intentó contarle a su madre lo del abuso cuando estaba en la adolescencia, pero ésta le regañó y le acusó de mentirosa. Cuando Marisa recordaba el abuso sexual se sentía abrumada por sentimientos de vergüenza. Durante la terapia, Marisa empezó un registro de pensamientos que le demostraba la unión entre sus pensamientos y su vergüenza (figura 12.1 de la página 213). Este ejemplo demuestra la naturaleza secreta de la vergüenza («Yo nunca podré contarle a Julia lo que ocurrió») además de cómo la vergüenza de Marisa está unida a la perspectiva de sí misma como «terrible» y «despreciable».

Superar la culpa y la vergüenza

Superar la culpa y la vergüenza no quiere decir necesariamente dejarte ir poniéndote a llorar cuando, según tu valoración, has hecho algo incorrecto. Significa tener una apropiada cantidad de responsabilidad para adaptarse a cualquier cosa que te provoque sentirte de esta manera. Hay cinco aspectos para superar la culpa y la vergüenza: evaluar la seriedad de nuestras acciones, sopesar nuestra responsabilidad personal, romper el silencio, reparar cualquier daño hecho, y autoperdonarse.

Evaluar la seriedad de nuestras acciones

Nos podemos sentir culpables o avergonzados tanto por las grandes como por las pequeñas acciones. ¿Cómo podemos comparar la seriedad de esas experiencias?

1. Toby estaba cansado porque era el final del día. Su teléfono sonó y decidió no contestar porque no se sentía bien para hablar con alguien. Oyó la voz de su madre en el contestador automático que decía: «Toby, ¿estás ahí? Quiero hablarte de mis vacaciones». Toby no contestó el teléfono.
2. Después de que la madre de Toby había dejado su mensaje, el teléfono sonó otra vez. Cuando Toby oyó a su mejor amigo en el contestador automático, descolgó el teléfono y charló durante diez minutos.
3. Al día siguiente le dijo a su madre que no estaba en casa, cuando le llamó ayer por la noche.

Las tres experiencias de Toby nos describen totalmente los pequeños eventos. Muchas personas juzgarían la gravedad de estos eventos de forma diferente. ¿Cuál de estos tres eventos nos haría sentir probablemente más culpables? ¿Por qué?

Tu evaluación de la seriedad de una acción o un pensamiento depende de tus reglas internas y valores propios. Muchas personas dirían que se sentirían más culpables con un mentira directa, como en el tercer ejemplo de Toby, que por no contestar el teléfono, como en el primer ejemplo. Algunas personas dirían que se sentirían igualmente culpables en los tres ejemplos.

La frecuencia tanto de la culpa como de la vergüenza significa que estás viviendo un estilo de vida que está violando tus principios (por ejemplo, tener una relación amorosa cuando crees en la monogamia del matrimonio) o que estás juzgando demasiadas peque-

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	2. Emociones a. ¿Qué sentías? b. Estima cada emoción (0-100 %).	3. Pensamientos automáticos (imágenes) a. ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme de esta forma? b. Rodea el pensamiento de alta tensión.
Conduciendo hacia casa después de haber comido con Julie. Hablaba sobre la reciente visita de su padre.	Vergüenza 100 %	Imagen/recuerdo de mi padre entrando sigilosamente en mi cama. Yo finjo que estoy dormida, pero esto no le para: recuerdos visuales del abuso sexual. Debo de ser una persona terrible para que esto me ocurriera. Soy una persona despreciable. Nunca le podré decir a Julie lo que ocurrió. Si lo supiera, pensaría que soy terrible y nunca más querría estar conmigo.

Figura 12.1. Registro de pensamientos de Marisa: vergüenza.

ñas acciones como graves. Para evaluar la seriedad de las acciones que te provocan culpa o vergüenza, puedes rellenar un registro de pensamientos tal como aprendiste a hacer en los capítulos 4-7 y sopesar todas las evidencias para ver si tus conductas o pensamientos determinan el grado de culpa o vergüenza que sientes.

La casilla de indicaciones presenta una lista de preguntas que puedes hacerte a ti mismo para evaluar la seriedad de tus acciones. Estas preguntas te estimulan a mirar la situación desde perspectivas diferentes. Esto será particularmente útil si tiendes a sentirte culpable o a tener vergüenza en muchas situaciones, incluso cuando los demás con valores parecidos no se sienten de este modo. Las preguntas del cambio de perspectivas pueden ayudarte a evaluar la seriedad de tus acciones. Pregúntate a ti mismo: «¿Con qué importancia lo juzgarás dentro de cinco años?». Tener una relación extramatrimonial desde luego todavía parecería una gran violación de la monogamia en las relaciones dentro de cinco años. Llegar a casa tarde después de cenar tres noches y posteriormente tener una pelea no parecería importante dentro de cinco años, a no ser que el evento sea desagradable ahora para ti o tu pareja. Además, la culpa duradera de tener una relación extramatrimonial tendría más sentido que la culpa duradera de llegar a casa tarde después de cenar.

INDICACIONES ÚTILES

Preguntas para evaluar las experiencias de culpa/vergüenza

- ¿Otra persona consideraría estas experiencias como más serias que yo?
- ¿Alguna persona lo consideraría menos serio? ¿Por qué?
- ¿Qué grado de seriedad otorgaría a la experiencia, si mi mejor amigo fuera responsable en vez de mí?
- ¿Qué importancia tendrá esta experiencia dentro de un mes? ¿De un año? ¿De cinco años?
- ¿Con qué grado de seriedad juzgaría la experiencia si alguien me lo hiciera a mí?
- ¿Conocía, tiempo atrás, el significado o las consecuencias de mis acciones (o pensamientos)? Basándome en lo que sabía en ese momento, ¿aplico los juicios habituales?
- ¿Se puede corregir el daño que se hace? ¿Cuánto tiempo sería necesario?
- ¿Hay alguna acción peor que he considerado o evitado (por ejemplo, considerar la posibilidad de mentir en vez de evitar coger el teléfono)?

Sopesar nuestra responsabilidad personal

Una vez has evaluado la seriedad de tus acciones, es útil sopesar el grado de responsabilidad personal que tienes. Marisa se sintió avergonzada porque había sido molestada cuando era una niña. La molestia fue ciertamente un evento serio en su vida, pero ¿era ella responsable de esto? Vic se sentía culpable porque estalló en cólera con su mujer, Judith, una noche cuando empezó a quejarse sobre el retraso de las facturas de la tarjeta de crédito. ¿Era él responsable de su reacción de enfado?

Una buena forma de sopesar la responsabilidad personal es construir un «pastel de responsabilidad». Para hacer esto, haz una lista de todas las personas y los aspectos de una situación que contribuyen a que un evento te haga sentir culpable o avergonzado. Inclúyete a ti mismo en la lista. Entonces reparte el pastel y asigna los trozos de responsabilidad para el evento en partes que reflejen la responsabilidad relativa. Pon al final tu propio trozo para que así no te asignes prematuramente demasiada responsabilidad.

Personas/cosas que fueron responsables de mi abuso sexual
Mi padre(quien abusó de mí)
Alcohol (mi padre me vejaba cuando estaba bebido)
Mi madre (quien no me protegía)
Mi abuelo (quien abusó de mi papá)
Yo

PASTEL DE RESPONSABILIDAD

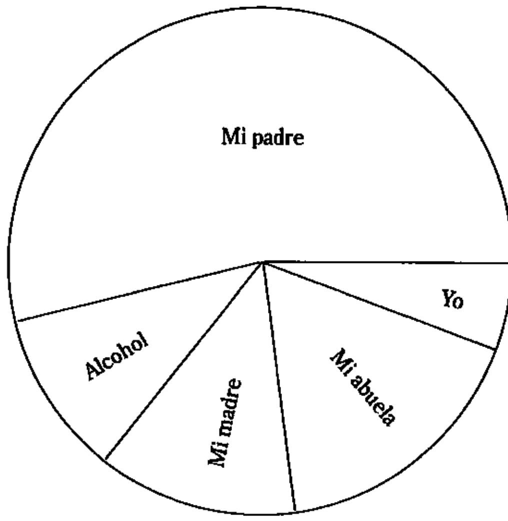


Figura 12.2. Pastel de responsabilidad de Marisa.

La figura 12.2 muestra qué personas y cosas identificó Marisa como parte de la responsabilidad de su abuso sexual y cómo rellenó su primer pastel de responsabilidad. Aunque Marisa siempre se había sentido responsable de ser vejada, aprendió que en rea-

lidad su parte de responsabilidad era muy poca. Decidió que se sentía responsable sólo por no decir que no a su padre. La mayor parte de la responsabilidad de lo que ocurrió era de su padre e incluso los trozos que representaban a su madre, su abuelo y al alcohol eran más grandes que el de Marisa.

Cuando Marisa mostró su pastel de responsabilidades a su terapeuta, discutieron además su «responsabilidad» en su abuso. Después de varias sesiones, Marisa empezó a comprender y a creer que no tenía ninguna responsabilidad en ser vejada. Aprendió que las vejaciones son enteramente una responsabilidad adulta; como la mayoría de niños, ella no tenía el conocimiento o la seguridad para decir que no cuando tenía 6 o incluso 13 años. Cuando a los 14 años finalmente dijo no a los abusos, éstos pararon. Pero parar a su padre a los 14 años no quería decir que tenía la habilidad de hacer esto desde el principio. Su padre habría estado poco dispuesto a hacer algo bajo el riesgo de confrontación con ella como una niña mayor. No hubiera tenido problemas de dominarla cuando ella era joven. Aunque ella hubiera dicho que no cuando era joven, probablemente no hubiera parado. El pastel de responsabilidad ayudó a Marisa a resolver su culpabilidad.

Vic completó el pastel de responsabilidad (figura 12.3) cuando se sintió culpable de estallar con Judith, cuando ella se quejó del retraso de las facturas de la tarjeta de crédito. Su cólera era una seria violación de la promesa que le hizo a Judith respecto a que no montaría en cólera. Aunque él no golpeó o empujó a Judith, físicamente la intimidó estando muy próxima a ella y gritándole en su cara.

Personas/cosas que son responsables de mi ataque de cólera hacia Judith

Nuestras deudas y problemas financieros
Judith (se lo dijo por la noche cuando estaba cansado)
He trabajado hasta altas horas (estoy más cansado e irritado)
Yo

PASTEL DE RESPONSABILIDAD

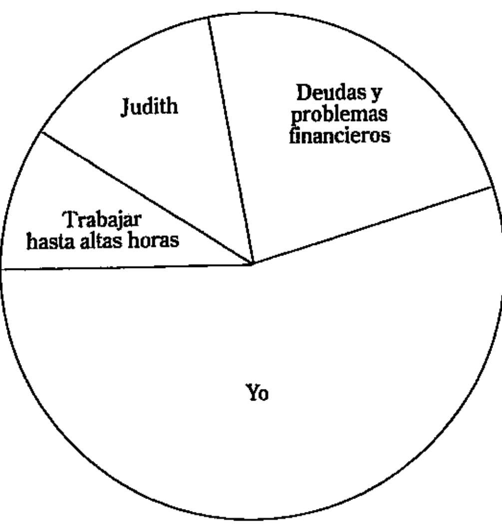


Figura 12.3. Pastel de responsabilidad de Vic.

Como puedes observar, Vic decidió que él era primariamente el responsable de sus explosiones de cólera. Aunque Judith, sus deudas y su trabajar hasta tarde contribuyeron a su cólera, sintió que habría podido hacer frente a la situación de una manera menos intimidatoria. Además, Vic decidió que repararía a Judith por lo que había hecho y trabajaría para cambiar su respuesta de cólera.

Como ilustran los ejemplos de Marisa y de Vic, los pasteles de la responsabilidad pueden ayudarte a evaluar los niveles de responsabilidad de cada una de las contribuciones a las situaciones. Las personas que a menudo se sienten culpables por pequeñas cosas encuentran que los pasteles de responsabilidad les ayudan a reconocer que no son 100 % responsables de la cosas indeseables que ocurren. Las personas que se sienten culpables o avergonzados cuando causan daño a los demás pueden utilizar el pastel de la responsabilidad para evaluar su papel en cualquier daño que hayan hecho antes de repararlo.

Ejercicio: utilizar un pastel de responsabilidades para la culpa o la vergüenza

(1) Piensa en un evento o situación negativa de tu vida en la cual pienses que has sido el responsable (y, además, te has sentido culpable o con vergüenza). (2) Lista debajo todas las personas o las circunstancias que han podido contribuir en el resultado. Ponte a ti mismo al final de la lista. (3) Empieza por lo alto de tu lista, divide el pastel de debajo en trozos, etiquetando estos trozos con los nombres de las personas o circunstancias de tu lista. Asigna las piezas más grandes a las personas o circunstancias que pienses que tienen una mayor responsabilidad en el evento o situación examinada. (4) Cuando hayas acabado, observa cuánta responsabilidad es tuya y cuánta compartes con los demás.

Registro 12.2: utilizar un pastel de responsabilidades para la culpa y la vergüenza

1. Eventos negativos o situaciones que te llevan a la culpabilidad o a la vergüenza:

2. Personas o circunstancias que han contribuido a este resultado.

____

____

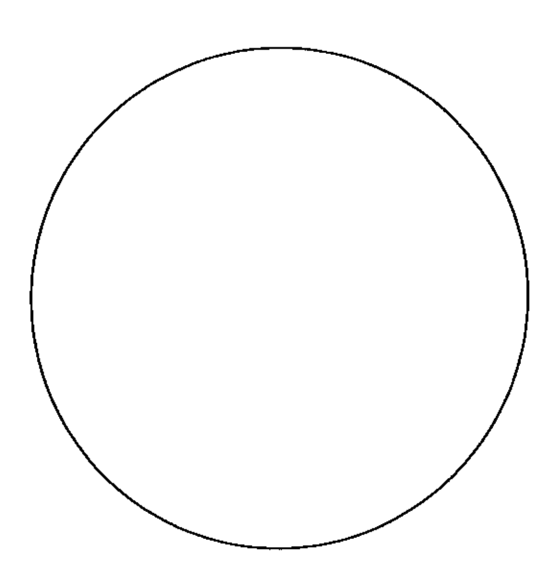
____

____

____

____

3.



4. ¿Eres 100% responsable? ¿Cuánto de este pastel de responsabilidades afecta a tus sentimientos de culpabilidad o de vergüenza? Si tú eres el mayor responsable, ¿hay alguna acción que puedas hacer para enmendarlo?

____

____

____

Rompiendo el silencio

Cuando el secreto subyace a la vergüenza, sería importante hablar con una persona de confianza sobre lo que ocurre. La necesidad de guardar silencio a menudo se basa en la anticipación de que si se revela el secreto terminarás condenado, en la crítica o en el rechazo de los demás. No es infrecuente que las personas que han cargado con un secreto durante su vida se sorprendan de la aceptación que reciben por parte de los demás. La aceptación contrarresta el rechazo anticipado y fuerza a la reevaluación del significado del secreto.

Aunque puede que no hayas confiado completamente en nadie, es importante revelar tu secreto a las personas en las que más confíes. Puedes decirles a las personas lo nervioso que te sientes por el hecho de revelar tu secreto y lo difícil que es para ti hacerlo. Asegúrate de hablar con alguien cuando tengas un tiempo adecuado para decir todo lo que necesitas decir y hablar sobre el *feedback* que necesitas.

Perdonarse a sí mismo

Ser una buena persona no significa que nunca hagas las cosas mal. Un aspecto de ser humano es cometer errores. Si, después de una evaluación cuidadosa, concluyes que

has hecho algunas cosas incorrectas, entonces el perdonarse a ti mismo puede aliviarte un poco de tu culpa o vergüenza.

Nadie es perfecto. Todos nosotros, en un punto o en otro, hemos violado nuestros propios principios o normas. Nos sentimos culpables o avergonzados si creemos que significa que somos malos. Pero estas violaciones no significan necesariamente que somos malos. Nuestras acciones han estado unidas a situaciones concretas o a un tiempo específico de nuestra vida.

El perdonarse a sí mismo tiene como resultado un cambio en la interpretación del significado de la violación de nuestros principios o del error que hemos cometido. Nuestra comprensión cambiaría de «He cometido un error porque soy una persona terrible» a «He cometido errores en un momento terrible de mi vida cuando yo no me preocupaba si actuaba de esta manera», o desde «Yo fui objeto de un abuso porque lo merecía» a «Fui objeto de un abuso porque mis padres eran alcohólicos y estaban fuera de control». El perdonarse a uno mismo también implica reconocer el propio imperfeccionismo y los errores y la aceptación de uno mismo, con defectos y todo, y reconocer que en la vida no hay un error o violación de los principios sin otro después. El perdonarse a sí mismo incluye reconocer las buenas y malas cualidades, nuestros puntos fuertes y débiles, nuestras ventajas y desventajas.

Enmendar nuestras acciones

Si has insultado a otra persona, es importante enmendar tus acciones. Intentar reparar el daño que has hecho puede ser un importante componente para curarte a ti mismo y cuidar las relaciones. Hacer enmiendas implica reconocer tu transgresión, tener el suficiente coraje para encarar a la persona que has herido, pedir perdón, y determinar qué puedes hacer para reparar el daño que has causado.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 12

- La cólera está caracterizada por tensión muscular, incremento del ritmo cardíaco, incremento de la presión sanguínea, y defensividad o ataque.
- El componente cognitivo de la cólera implica la percepción de ser maltratado o percibir a los demás como injustos.
- La cólera puede ir desde la leve irritación hasta la rabia.
- Los métodos que son efectivos en el control de la cólera incluyen la reestructuración cognitiva, la preparación de los eventos que sean de alto riesgo de experimentar cólera, la imaginación, el reconocimiento de las señales tempranas de cólera, los tiempos muertos, el entrenamiento asertivo, y la terapia de pareja.
- La culpa a menudo se acompaña de pensamientos que contienen las palabras «debería» y «tendría».
- La vergüenza implica la percepción de que hemos hecho algo equivocado, y que necesitamos guardar un secreto que dice algo terrible de nosotros.
- La culpa y la vergüenza pueden disminuirse o eliminarse: al evaluar el grado de seriedad de tus acciones, el peso de la responsabilidad personal, al romper el silencio, al perdonarse a uno mismo, y al enmendar nuestras acciones.

EPÍLOGO

A un sabio pescador chino que pescaba al final de un muelle se le aproximó una mujer hambrienta que no había comido nada durante algunos días. Mirando la cesta de pescado que él había cogido, la mujer le pidió que le diese algún pescado para satisfacer su hambre. Después de pensar durante un momento, el pescador replicó: «Yo no te voy a dar ninguno de mis peces, pero si te sientas a mi lado por un momento y coges una caña, te enseñaré cómo pescar. De esta forma no sólo comerás hoy, sino que aprenderás a alimentarte por ti misma para el resto de tu vida». La mujer siguió el consejo del pescador, aprendió a pescar y nunca más volvió a tener hambre.

Esta metáfora sugiere que *El control de tu estado de ánimo* puede ayudarte hoy y en el futuro. Como la mujer hambrienta, tú has aprendido habilidades que, si las practicas, te ayudarán el resto de tu vida.

Has seguido el tratamiento y el avance de Ben, Linda, Marisa y Vic a lo largo de este libro. Este epílogo describe qué ocurrió con estas cuatro personas en el transcurso del tiempo:

BEN: *viejo y mejor*

Ben superó su depresión al poner a prueba sus pensamientos en el registro de pensamientos y al hacer experimentos para aprender nuevas formas de interactuar con sus hijos y nietos. Al final de la terapia se sentía mucho más feliz y reanudó el jugar al golf con sus amigos, jugando con sus proyectos en el garaje, y haciendo una variedad de actividades con su mujer, Silvia. Además, Ben y Silvia hablaron de cómo podrían afrontar el hecho de que el otro muriera. Mientras Ben esperaba que Silvia viviría tanto como él se fue sintiendo más seguro de que podría aprender a disfrutar de su vida aunque ella muriera primero. La dramática mejoría de su estado de ánimo complació y sorprendió a Ben. Se levantó de su silla al final de su última sesión de terapia y le dio a su terapeuta un

firme apretón de manos: «Gracias, doctor. Ha sido de una ayuda increíble y usted sabía que yo no creía que la terapia me ayudaría». El terapeuta sonrió y le dijo a Ben: «Bien, el mérito es tuyo. Trabajaste muy duro para sentirte mejor».

Ben había trabajado duro en la terapia. Al menos cada día hacia algún intento de sentirse mejor. Algunos días identificaba sentimientos y pensamientos; otros días incrementaba sus actividades positivas o experimentaba nuevas conductas. Incluso con su constante esfuerzo, la mejoría de Ben variaba de semana en semana. La figura E.1 muestra el gráfico de la depresión de Ben durante el tiempo que estuvo bajo terapia.

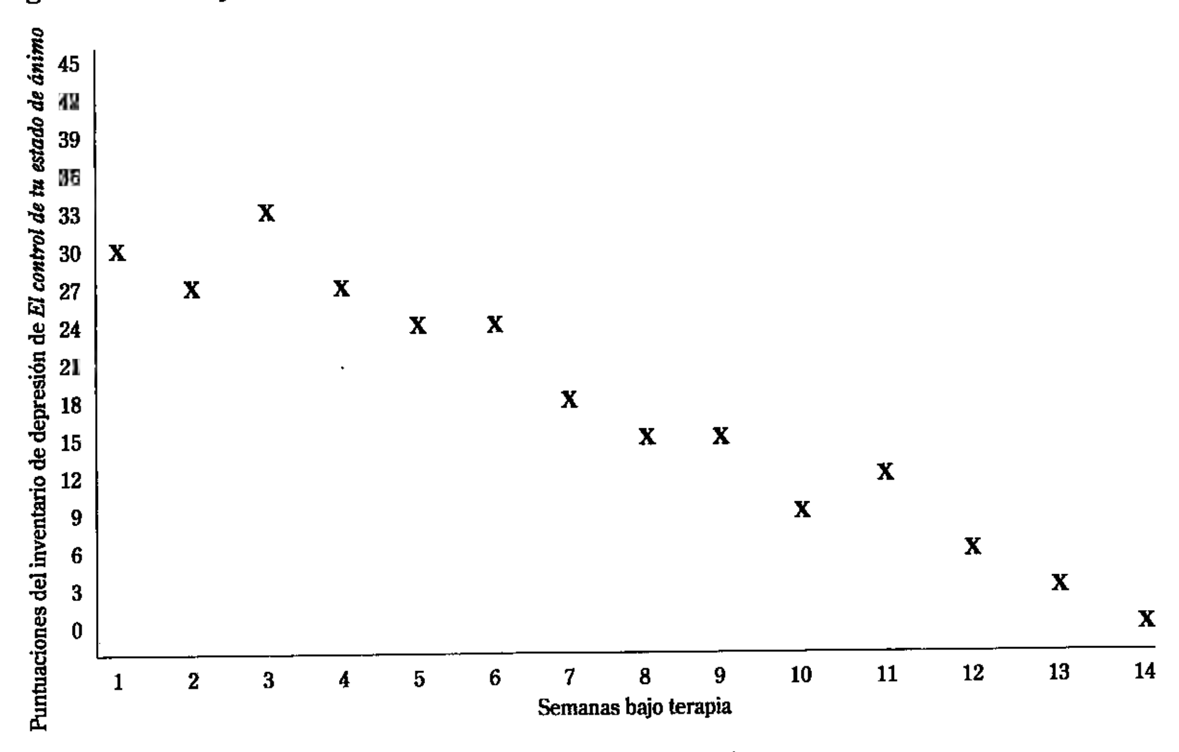


Figura E.1. Puntuaciones semanales del inventario de depresión de Ben.

Observa que Ben podía pensar que no había hecho ningún progeso a la semana 4 de su depresión, cuando las puntuaciones de depresión seguían inamovibles. Pero con el paso del tiempo, las puntuaciones de Ben en depresión disminuyeron, sobre todo después de la semana 6, cuando empezó a utilizar el registro de pensamientos. Aunque algunas veces las puntuaciones del inventario de depresión aumentaron o se mantuvieron, con el tiempo, él se sentía mejor.

MARISA: *por fin mi vida parece digna de ser vivida*

Como puedes ver, el gráfico de la depresión de Marisa (figura E.2 en la página 224) muestra su patrón de mejoría, que es bastante diferente al de Ben.

Marisa continuó en terapia durante algunos meses más, y su depresión iba subiendo y bajando a lo largo de este periodo de tiempo. Durante tiempos especialmente difíciles

(por ejemplo, cuando tuvo un *feedback* crítico en el trabajo, cuando ella y su terapeuta trataron el tema de su abuso sexual, cuando Marisa se desalentó y dejó de hacer los registros de pensamientos) sus puntuaciones en depresión eran mayores (estaba más deprimida). Cuando Marisa experimentó un mayor éxito con la resolución de problemas, los registros de pensamientos y los experimentos, sus puntuaciones en depresión fueron más bajas (estaba menos deprimida).

Algunas veces, las puntuaciones de la depresión de Marisa eran más altas que cuando empezó la terapia, pero observa en el gráfico que las puntuaciones fueron mucho más bajas en las últimas semanas. En las primeras diez semanas, las puntuaciones de Marisa estaban por encima de 30 menos en cuatro semanas. En las siguientes diez semanas las puntuaciones estuvieron por encima de 30 sólo una semana. Así, aunque marisa continuó luchando contra su depresión durante meses, su gráfico le ayudó a ver que tenía muchas menos semanas deprimidas al utilizar el registro de pensamientos y las otras habilidades que estaba aprendiendo.

Marisa lleva en estos momentos utilizando las técnicas descritas en este manual más de tres años. Ahora utiliza estos métodos por sí misma, aunque vuelve a ver a su terapeuta para solucionar problemas cuando se siente atascada. Marisa no ha hecho intentos de suicidio en los pasados dos años y medio. Ya no se siente culpable o avergonzada por su historia de abuso sexual en la infancia. Ella lo está haciendo bien en su trabajo y ha recibido evaluaciones positivas de su supervisor. Su segundo hijo ha entrado en el colegio, y con los hijos viviendo fuera de casa, Marisa se ha ido a un pequeño apartamento en un bloque de pisos donde tiene un jardín. Marisa está viviendo sola por primera vez en su vida. Ha hecho algunos nuevos amigos y se siente más esperanzada respecto al futuro.

LINDA: *vuelos frecuentes*

Como aprendiste en el capítulo 8, Linda tuvo éxito en superar sus ataques de pánico y su miedo a volar. Tres sucesos claves la llevaron al éxito.

1. Linda identificó las sensaciones físicas (por ejemplo, un rápido ritmo cardiaco) que temía y los miedos catastrofistas unidos a esas sensaciones («Estoy teniendo un ataque al corazón»).

2. Con la ayuda de su terapeuta, Linda construyó explicaciones alternativas para estas sensaciones (por ejemplo, la ansiedad, las emociones, el café).

3. Linda realizó cierto número de experimentos para recoger la información y poner a prueba si sus creencias catastrofistas o explicaciones alternativas hacían mejorar las experiencias de su vida. Estos experimentos se hicieron en el despacho del terapeuta, con la imaginación, en casa y en los aviones.

A lo largo de tiempo, Linda llegó a confiar en que las sensaciones físicas que experimentaba eran debidas a la ansiedad, no a un peligro físico. Aprendió y practicó varias es-

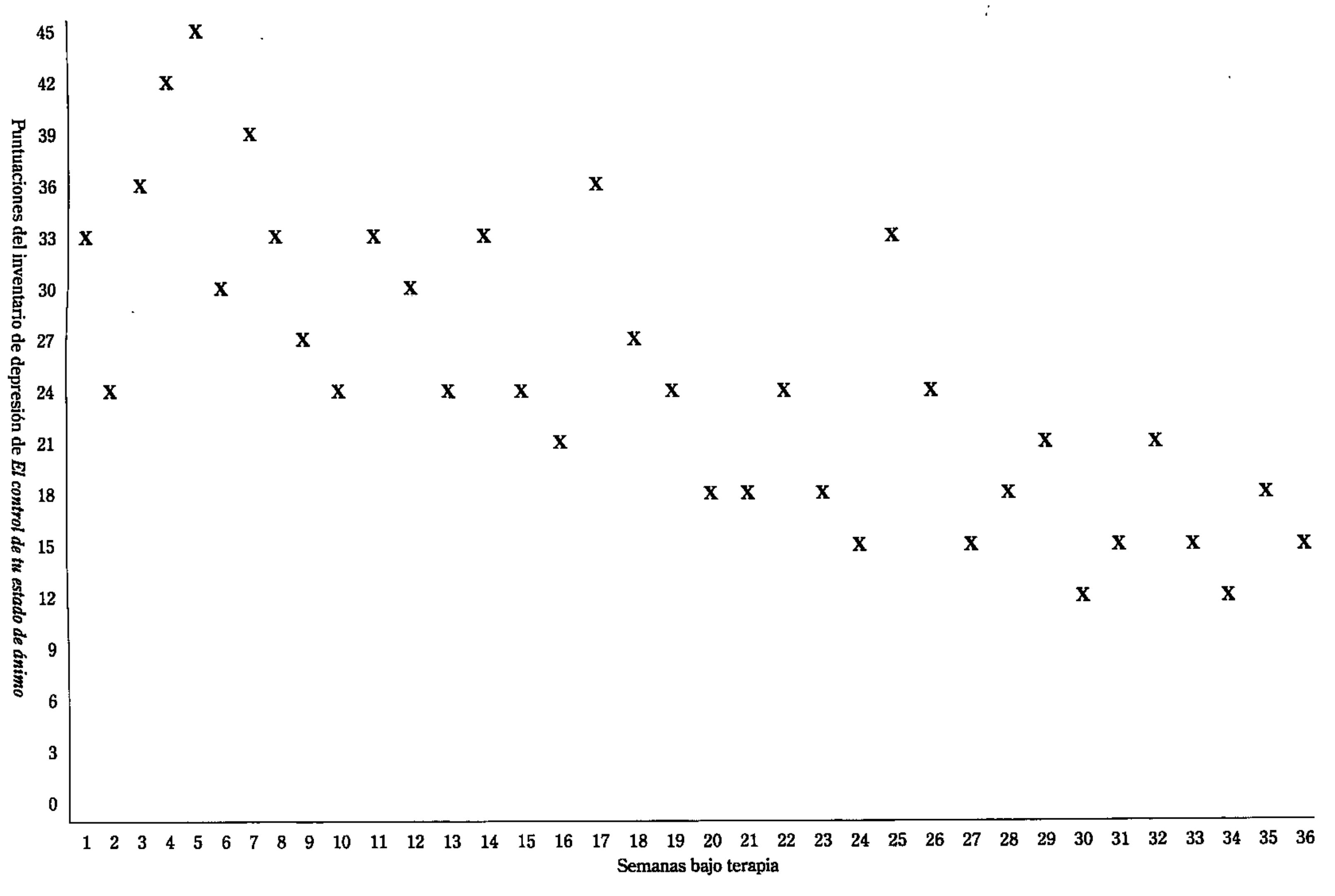


Figura E.2. Puntuaciones semanales del inventario de depresión de Marisa.

trategias para reducir su ansiedad. Ella estaba volando con comodidad pocos meses después de empezar la terapia.

Linda asumió la promoción laboral y llegó a ser supervisora regional de su compañía. Utilizaba las habilidades que aprendió en terapia para identificar y modificar los pensamientos y sentimientos que le ayudaban a manejar las presiones adicionales de su trabajo.

VIC: *la perfecta solución, estar bien*

Vic inicialmente vino a tratamiento queriendo sentirse más seguro, sentirse mejor consigo mismo, y para obtener ayuda de cara a mantener su abstinencia. A medida que el tiempo pasó, alguno de los objetivos de la terapia de Vic cambiaron. Se mantenía firme en su compromiso con la abstinencia. No obstante, empezó a darse cuenta de que tenía problemas con la cólera, la depresión y la ansiedad, que estaban amenazando su matrimonio.

Vic se propuso resolver cada una de estas cuestiones en orden. Su progreso se caracterizó por un trabajo duro, un esfuerzo sustancial, una firmeza en el progreso sólo interrumpida por dos episodios de bebida descontrolada y un deterioro significativo en su vida. Después de completar aproximadamente 35 registros de pensamientos, Vic desarrolló una buena habilidad para identificar y alterar sus pensamientos disfuncionales. Los registros de pensamientos ayudaron a Vic a controlar sus deseos de beber y a minimizar la frecuencia de sus explosiones de enfado.

Vic utilizó el registro de creencias nucleares (registro 9.5) para evaluar sus creencias de incapacidad y el registro de nuevas creencias nucleares (registro 9.6) para registrar las evidencias que apoyaban su nuevo sentido de capacidad y de autovaloración (figuras E.3 y E.4).

CREENCIA NUCLEAR: *Soy incapaz*

Evidencias o experiencias que sugieren que esta creencia nuclear no es 100 % verdad:

1. *Mi hijo me quiere.*
2. *Mi mujer me quiere.*
3. *Mi hijo resulta ser bueno, y yo tengo alguna responsabilidad en esto.*
4. *Tengo amigos y aceptación en mi iglesia.*
5. *Algunas veces creo que estoy haciendo bien mi trabajo.*
6. *Gusto a los clientes.*

7. *Soy capaz de mantener relaciones duraderas con la mayoría de mis responsables.*

8. *He estado durante largos periodos de tiempo sin beber.*

9. *Cada vez soy mejor en el control de mis explosiones de cólera.*

10. *Mi relación con Judith está siendo más íntima y mejor.*

11. *La mayoría de las veces soy un buen padre.*

12. *Mi jefe en general me dice que estoy teniendo éxito en manejar mi territorio.*

Figura E.3. Registro de creencias nucleares de Vic.

NUEVA CREENCIA: *Soy competente*

Evidencias o experiencias que apoyan esta nueva creencia:

1. *Mi hija y yo visitamos el colegio al que está pensando en asistir. Le ayudé a ponerse al corriente e hicimos preguntas. Ella me dijo que apreciaba mi ayuda.*

2. *Ayudé a mi hijo con un proyecto de ciencias en el que él estaba trabajando. No se lo hice, pero le ayudé a pensar cómo podía afrontarlo.*

3. *Judith me expresó su admiración por mi abstinencia continuada.*

4. *Vendí productos a cinco nuevas cuentas el último mes.*

5. *El cura de la iglesia me pidió que le ayudase a organizar una reunión para los nuevos miembros de la iglesia.*

6. *Asistí a la reunión de A.A. el martes por la noche cuando tenía ganas de beber.*

7. *Hice mis informes mensuales en su momento.*

8. *Estuve calmado cuando Judith y yo discutimos por las facturas.*

Figura E.4. Registro de la nueva creencia nuclear de Vic.

Después del segundo episodio en que bebió descontroladamente, Vic tuvo éxito en ser capaz de controlar sus deseos de beber y mantener su abstinencia. Él atribuye su abstinencia a haber sido capaz de reconocer y cambiar los pensamientos y creencias que acompañan a sus deseos de beber.

Vic y Judith decidieron que la terapia de pareja les sería beneficiosa. La terapia de pareja les enseñó cómo mejorar su comunicación y expresar sus sentimientos claramente. La mejoría de la comunicación permitió a Judith y a Vic evaluar la precisión de sus percepciones. Además, la terapia ayudó a Vic y Judith a reparar su confianza, la cual se había debilitado debido a los años de cólera.

A medida que su terpapia estaba llegando al final, Vic se dio cuenta de que podría continuar haciendo frente a los retos de una forma diaria. Como una parte más de su plan de prevención de recaídas, Vic decidió hacer dos registros de pensamientos por semanas. También decidió continuar recogiendo datos para su registro de la nueva creencia nuclear para apoyar su nuevo sentido de autovaloración y adecuación, más que intentar ser perfecto. Vic atribuye sus buenos resultados con la abstinencia, la mejoría en su matrimonio y un aumentado sentido de felicidad a estas estrategias y métodos.

El prólogo de *El control de tu estado de ánimo* describe cómo una ostra transforma un agente irritante en una perla valiosa. Nosotros esperamos que *El control de tu estado de ánimo* te ayude a aprender las nuevas habilidades para transformar los agentes irritantes y los problemas de tu propia vida en nuevas estrategias reforzadoras. Tú ahora eres más capaz de evaluar tus pensamientos, manejar tus estados de ánimo y cambiar tu vida. Nosotros esperamos que hayas podido resolver los problemas que te llevaron a *El control de tu estado de ánimo* y que en la resolución hayas ganado autoconocimiento, comprensión, habilidades y los métodos para transformar futuros agentes irritantes en perlas.

APÉNDICE

Registro 7.2: registro de pensamientos completo

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos automáticos (imágenes)	4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados	7. Estima ahora las emociones
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación?	Haz un círculo en el pensamiento de alta tensión de la columna previa para la que estás buscando la evidencia. Escribe evidencias basadas en los hechos que apoyen tus conclusiones. (Intenta evitar la lectura del pensamiento y la interpretación de los hechos.)	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (pág. 86) para ayudarte a descubrir la evidencia de que tu pensamiento de alta tensión no es completamente verdad.	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (págs. 110-111) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escribe un pensamiento alternativo o equilibrado. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2, además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).

Registro 7.2: registro de pensamientos completo

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos automáticos (imágenes)	4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados	7. Estima ahora las emociones
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación?	Haz un círculo en el pensamiento de alta tensión de la columna previa para la que estás buscando la evidencia. Escribe evidencias basadas en los hechos que apoyen tus conclusiones. (Intenta evitar la lectura del pensamiento y la interpretación de los hechos.)	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (pág. 86) para ayudarte a descubrir la evidencia de que tu pensamiento de alta tensión no es completamente verdad.	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (págs. 110-111) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escribe un pensamiento alternativo o equilibrado. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2, además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).

Registro 7.2: registro de pensamientos completo

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos automáticos (imágenes)	4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados	7. Estima ahora las emociones
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación?	Haz un círculo en el pensamiento de alta tensión de la columna previa para la que estás buscando la evidencia. Escribe evidencias basadas en los hechos que apoyen tus conclusiones. (Intenta evitar la lectura del pensamiento y la interpretación de los hechos.)	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (pág. 86) para ayudarte a descubrir la evidencia de que tu pensamiento de alta tensión no es completamente verdad.	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (págs. 110-111) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escribe un pensamiento alternativo o equilibrado. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2, además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).

Registro 7.2: registro de pensamientos completo

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos automáticos (imágenes)	4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados	7. Estima ahora las emociones
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación?	Haz un círculo en el pensamiento de alta tensión de la columna previa para la que estás buscando la evidencia. Escribe evidencias basadas en los hechos que apoyen tus conclusiones. (Intenta evitar la lectura del pensamiento y la interpretación de los hechos.)	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (pág. 86) para ayudarte a descubrir la evidencia de que tu pensamiento de alta tensión no es completamente verdad.	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (págs. 110-111) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escribe un pensamiento alternativo o equilibrado. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2, además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).

De *Mind Over Mood* by Dennis Greenberger y Christine A. Padesky. © 1995 The Guilford Press.

Registro 7.2: registro de pensamientos completo

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos automáticos (imágenes)	4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados	7. Estima ahora las emociones
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación?	Haz un círculo en el pensamiento de alta tensión de la columna previa para la que estás buscando la evidencia. Escribe evidencias basadas en los hechos que apoyen tus conclusiones. (Intenta evitar la lectura del pensamiento y la interpretación de los hechos.)	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (pág. 86) para ayudarte a descubrir la evidencia de que tu pensamiento de alta tensión no es completamente verdad.	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (págs. 110-111) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escribe un pensamiento alternativo o equilibrado. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2, además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).

Registro 7.2: registro de pensamientos completo

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos automáticos (imágenes)	4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados	7. Estima ahora las emociones
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación?	Haz un círculo en el pensamiento de alta tensión de la columna previa para la que estás buscando la evidencia. Escribe evidencias basadas en los hechos que apoyen tus conclusiones. (Intenta evitar la lectura del pensamiento y la interpretación de los hechos.)	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (pág. 86) para ayudarte a descubrir la evidencia de que tu pensamiento de alta tensión no es completamente verdad.	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (págs. 110-111) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escribe un pensamiento alternativo o equilibrado. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2, además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).

Registro 7.2: registro de pensamientos completo

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos automáticos (imágenes)	4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados	7. Estima ahora las emociones
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación?	Haz un círculo en el pensamiento de alta tensión de la columna previa para la que estás buscando la evidencia. Escribe evidencias basadas en los hechos que apoyen tus conclusiones. (Intenta evitar la lectura del pensamiento y la interpretación de los hechos.)	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (pág. 86) para ayudarte a descubrir la evidencia de que tu pensamiento de alta tensión no es completamente verdad.	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (págs. 110-111) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escribe un pensamiento alternativo o equilibrado. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2, además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).

Registro 7.2: registro de pensamientos completo

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos automáticos (imágenes)	4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados	7. Estima ahora las emociones
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación?	Haz un círculo en el pensamiento de alta tensión de la columna previa para la que estás buscando la evidencia. Escribe evidencias basadas en los hechos que apoyen tus conclusiones. (Intenta evitar la lectura del pensamiento y la interpretación de los hechos.)	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (pág. 86) para ayudarte a descubrir la evidencia de que tu pensamiento de alta tensión no es completamente verdad.	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (págs. 110-111) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escribe un pensamiento alternativo o equilibrado. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2, además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).

Registro 7.2: registro de pensamientos completo

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Emociones	3. Pensamientos automáticos (imágenes)	4. Evidencia que apoya el pensamiento de alta tensión	5. Evidencia que no apoya el pensamiento de alta tensión	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados	7. Estima ahora las emociones
¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima la intensidad de la emoción (0-100 %).	**Contesta todas o algunas de las siguientes preguntas:** ¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezar a sentirme de esta forma? ¿Qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi vida?, ¿de mi futuro? ¿Qué temo si ocurriese? ¿Cuál es la peor cosa que ocurriría si esto fuera verdad? ¿Qué trasluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí? ¿Qué es lo que quiere decir de las otras personas o de la gente en general? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación?	Haz un círculo en el pensamiento de alta tensión de la columna previa para la que estás buscando la evidencia. Escribe evidencias basadas en los hechos que apoyen tus conclusiones. (Intenta evitar la lectura del pensamiento y la interpretación de los hechos.)	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (pág. 86) para ayudarte a descubrir la evidencia de que tu pensamiento de alta tensión no es completamente verdad.	Hazte las preguntas de la casilla de indicaciones (págs. 110-111) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escribe un pensamiento alternativo o equilibrado. Estima cuánto crees en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).	Vuelve a estimar las emociones listadas en la columna 2, además de cualquier otra nueva emoción (0-100 %).

Registro 8.1: experimento

PENSAMIENTO A PRUEBA: ______________________________

Experimento	Predicción	Posibles problemas	Estrategias para resolver esos problemas	Resultado del experimento	¿Cuánto apoya el resultado del experimento el pensamiento que se ha puesto a prueba? (0-100 %)

¿QUÉ HE APRENDIDO DE ESTOS EXPERIMENTOS?: ______________________________

Registro 8.1: experimento

PENSAMIENTO A PRUEBA: ____________________

Experimento	Predicción	Posibles problemas	Estrategias para resolver esos problemas	Resultado del experimento	¿Cuánto apoya el resultado del experimento el pensamiento que se ha puesto a prueba? (0-100 %)

¿QUÉ HE APRENDIDO DE ESTOS EXPERIMENTOS?: ____________________

Registro 8.2: plan de acción

OBJETIVO: ____________________

Plan de acción	Tiempo de inicio	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Informe de progreso

Registro 8.2: plan de acción

OBJETIVO: ______________________________

Plan de acción	Tiempo de inicio	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Informe de progreso

Registro 9.6: registro de creencias nucleares: registra las evidencias que apoyen a la creencia nuclear alternativa

En la parte superior del registro 9.6 escribe una creencia nuclear alternativa que explique la experiencia que registraste en el registro 9.5. Entonces empieza a registrar los pequeños eventos y experiencias que apoyen la nueva creencia nuclear. Durante los siguientes meses, continúa escribiendo las experiencias que apoyen tu nueva creencia.

Nueva creencia nuclear: ______________________________

Evidencias o experiencias que apoyan la nueva creencia:

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________
6. ______________________________
7. ______________________________
8. ______________________________
9. ______________________________
10. ______________________________
11. ______________________________
12. ______________________________
13. ______________________________
14. ______________________________
15. ______________________________
16. ______________________________
17. ______________________________
18. ______________________________
19. ______________________________
20. ______________________________
21. ______________________________
22. ______________________________
23. ______________________________
24. ______________________________
25. ______________________________

Registro 9.7: estimar la confianza en una nueva creencia nuclear

En la primera lína del regsitro 9.7, escribe la nueva creencia nuclear que has desarrollado en el registro 9.6. Una vez la tengas, escribe la fecha y estima la nueva creencia nuclear colocando una «X» en la escala encima del número que mejor refleje lo que piensas que es verdad respecto a la nueva creencia. Para medir el progreso de la fuerza de tu nueva creencia nuclear, estima cada pocas semanas la nueva creencia nuclear.

Nueva creencia nuclear: ______________________________

Estimaciones del grado de confianza en la creencia

Fecha: ______________

____
0 25 50 75 100

Fecha: ______________

____
0 25 50 75 100

Fecha: ______________

____
0 25 50 75 100

Fecha: ______________

____
0 25 50 75 100

Fecha: ______________

____
0 25 50 75 100

Fecha: ______________

____
0 25 50 75 100

Registro 9.8: estimar las experiencias personales

Situación: ____________________ Cualidad que estoy estimando: _______________

0 25 50 75 100

Situación: ____________________ Cualidad que estoy estimando: _______________

0 25 50 75 100

Situación: ____________________ Cualidad que estoy estimando: _______________

0 25 50 75 100

Situación: ____________________ Cualidad que estoy estimando: _______________

0 25 50 75 100

Situación: ____________________ Cualidad que estoy estimando: _______________

0 25 50 75 100

Situación: ____________________ Cualidad que estoy estimando: _______________

0 25 50 75 100

Resumen: ____

Registro 9.9: test histórico de nuevas creencias nucleares

NUEVA CREENCIA NUCLEAR A PRUEBA: ______________________________

Edad	**Experiencias previas que sean consistentes con la nueva creencia nuclear**
Nacimiento-2 años	
3-5 años	
6-12 años	
13-18 años	
19-25 años	
26-35 años	
36-50 años	
51-65 años	
66+ años	

Resumen: ______________________________

____

____

____

Registro 10.1: inventario de depresión de *El control de tu estado de ánimo:*

Para usar este inventario varias veces, no escribas en esta página. Indica en la hoja de respuestas de la página siguiente la contestación numerada que mejor describe cuántas veces experimentaste cada síntoma durante la última semana.

	Nunca 0	Algunas veces 1	Frecuentemente 2	La mayoría de las veces 3
1. Tristeza o estado de ánimo deprimido.	0	1	2	3
2. Sentirme culpable.	0	1	2	3
3. Estado de ánimo irritable.	0	1	2	3
4. Menos interés o placer en las actividades habituales.	0	1	2	3
5. Me molesta o evito a la gente.	0	1	2	3
6. Encuentro que me cuesta más de lo habitual hacer las cosas.	0	1	2	3
7. Me veo a mí mismo como inútil.	0	1	2	3
8. Problemas de concentración.	0	1	2	3
9. Dificultad en tomar decisiones.	0	1	2	3
10. Pensamientos de suicidio.	0	1	2	3
11. Pensamientos recurrentes de muerte.	0	1	2	3
12. Paso el tiempo pensando en planes de suicidio.	0	1	2	3
13. Baja autoestima.	0	1	2	3
14. Veo el futuro con desesperanza.	0	1	2	3
15. Pensamientos autocríticos.	0	1	2	3
16. Cansancio o baja energía.	0	1	2	3
17. Pérdida de peso significativa o disminución del apetito. (No incluye pérdida de peso por seguir una dieta.)	0	1	2	3
18. Cambio en el ritmo del sueño –dificultad para dormir o dormir más o menos de lo habitual.	0	1	2	3
19. Disminución del deseo sexual.	0	1	2	3

Puntuación (del total de números que has señalado) 

Hoja de respuestas del inventario de depresión de *El control de tu estado de ánimo*

Escribe en cada espacio en blanco tu contestación numérica, reflejando cuántas veces experimentaste cada síntoma listado en la página anterior durante la última semana. Suma tu puntuación y regístrala junto a la fecha en que hiciste el test en el gráfico de la página 170.

Ítem	Ítem	Ítem	Ítem	Ítem
1. ______	1. ______	1. ______	1. ______	1. ______
2. ______	2. ______	2. ______	2. ______	2. ______
3. ______	3. ______	3. ______	3. ______	3. ______
4. ______	4. ______	4. ______	4. ______	4. ______
5. ______	5. ______	5. ______	5. ______	5. ______
6. ______	6. ______	6. ______	6. ______	6. ______
7. ______	7. ______	7. ______	7. ______	7. ______
8. ______	8. ______	8. ______	8. ______	8. ______
9. ______	9. ______	9. ______	9. ______	9. ______
10. ______	10. ______	10. ______	10. ______	10. ______
11. ______	11. ______	11. ______	11. ______	11. ______
12. ______	12. ______	12. ______	12. ______	12. ______
13. ______	13. ______	13. ______	13. ______	13. ______
14. ______	14. ______	14. ______	14. ______	14. ______
15. ______	15. ______	15. ______	15. ______	15. ______
16. ______	16. ______	16. ______	16. ______	16. ______
17. ______	17. ______	17. ______	17. ______	17. ______
18. ______	18. ______	18. ______	18. ______	18. ______
19. ______	19. ______	19. ______	19. ______	19. ______
Punt. total ______	Punt. total ______	Punt. total ______	Punt. total ______	Punt. total ______
Fecha ______	Fecha ______	Fecha ______	Fecha ______	Fecha ______

Escribe en cada casilla: (1) Actividad (2) Estimación del estado de ánimo (0-100%). (Estado de ánimo: ____________)

Hora	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							

15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
0-1							

Registro 10.4: trayectoria de actividades; programa de actividades semanales.

Registro 11.1: inventario de ansiedad de *El control de tu estado de ánimo*

Para usar este inventario varias veces, no escribas en esta página. Indica en la hoja de respuestas de la página siguiente la contestación numerada que mejor describe cuántas veces experimentaste cada síntoma durante la última semana.

	Nunca 0	Algunas veces 1	Frecuentemente 2	La mayoría de las veces 3
1. Sentirse nervioso.	0	1	2	3
2. Frecuentes preocupaciones.	0	1	2	3
3. Temblores, inquietud, sentirse inestable.	0	1	2	3
4. Tensión muscular, dolores musculares o músculos resentidos.	0	1	2	3
5. Impaciencia.	0	1	2	3
6. Cansado con facilidad.	0	1	2	3
7. Respiraciones entrecortadas.	0	1	2	3
8. Taquicardia (latidos del corazón rápidos).	0	1	2	3
9. Sudoración no debida al calor.	0	1	2	3
10. Boca seca.	0	1	2	3
11. Vértigo o ligero dolor de cabeza.	0	1	2	3
12. Náuseas, diarrea o problemas estomacales.	0	1	2	3
13. Incontinencia urinaria.	0	1	2	3
14. Ruborizarse (no destellos) o escalofríos.	0	1	2	3
15. Dificultades para tragar o «tener un nudo en la garganta».	0	1	2	3
16. Sentirse excitado o incitado.	0	1	2	3
17. Facilidad en sobresaltarse.	0	1	2	3
18. Dificultades de concentración.	0	1	2	3
19. Problemas para conciliar el sueño o quedarse dormido.	0	1	2	3
20. Irritabilidad.	0	1	2	3
21. Evitación de lugares donde me podría sentir nervioso.	0	1	2	3
22. Pensamientos frecuentes de peligro.	0	1	2	3
23. Verme a mí mismo como incapaz de afrontar las cosas.	0	1	2	3
24. Pensamientos frecuentes de que algo malo va a ocurrir.	0	1	2	3

Puntuación (del total de números que has señalado) 

Hoja de respuestas del inventario de ansiedad de *El control de tu estado de ánimo*

Escribe en cada espacio en blanco tu contestación numérica, reflejando cuántas veces experimentaste cada síntoma listado en la página anterior durante la última semana. Suma tu puntuación y regístrala junto a la fecha en que hiciste el test en el gráfico de la página 192.

Ítem	Ítem	Ítem	Ítem	Ítem
1. ____	1. ____	1. ____	1. ____	1. ____
2. ____	2. ____	2. ____	2. ____	2. ____
3. ____	3. ____	3. ____	3. ____	3. ____
4. ____	4. ____	4. ____	4. ____	4. ____
5. ____	5. ____	5. ____	5. ____	5. ____
6. ____	6. ____	6. ____	6. ____	6. ____
7. ____	7. ____	7. ____	7. ____	7. ____
8. ____	8. ____	8. ____	8. ____	8. ____
9. ____	9. ____	9. ____	9. ____	9. ____
10. ____	10. ____	10. ____	10. ____	10. ____
11. ____	11. ____	11. ____	11. ____	11. ____
12. ____	12. ____	12. ____	12. ____	12. ____
13. ____	13. ____	13. ____	13. ____	13. ____
14. ____	14. ____	14. ____	14. ____	14. ____
15. ____	15. ____	15. ____	15. ____	15. ____
16. ____	16. ____	16. ____	16. ____	16. ____
17. ____	17. ____	17. ____	17. ____	17. ____
18. ____	18. ____	18. ____	18. ____	18. ____
19. ____	19. ____	19. ____	19. ____	19. ____
Punt. total ____	Punt. total ____	Punt. total ____	Punt. total ____	Punt. total ____
Fecha ____	Fecha ____	Fecha ____	Fecha ____	Fecha ____

Registro 12.2: utilizar un pastel de responsabilidades para la culpa y la vergüenza

(1) Piensa en un evento o situación negativa de tu vida en la cual pienses que has sido el responsable (y, además, te has sentido culpable o con vergüenza). (2) Lista debajo todas las personas o las circunstancias que han podido contribuir en el resultado. Ponte a ti mismo al final de la lista. (3) Empieza por lo alto de tu lista, divide el pastel de debajo en trozos, etiquetando estos trozos con los nombres de las personas o circunstancias de tu lista. Asigna las piezas más grandes a las personas o circunstancias que pienses que tienen una mayor responsabilidad en el evento o situación examinada. (4) Cuando hayas acabado, observa cuánta responsabilidad es tuya y cuánta compartes con los demás.

1. Evento negativo o situación de culpa o vergüenza: ______________________
2. Personas o circunstancias que han contribuido a este resultado:

____

____

____

____

3.

4. ¿Eres 100% responsable? ¿Cuánto de este pastel de responsabilidades afecta a tus sentimientos de culpabilidad o de vergüenza? Si tú eres el mayor responsable, ¿hay alguna acción que puedas hacer para enmendarlo?

____

____

____